

Mario Alberto M. Vázquez

Tolerando la Confusión

*Principios básicos de Terapia
Gestáltica*

Casa Mek Editores eLibro 004



www.casamek.com
info@casamek.com

Tomo 1: Teoría y Fundamentos clínicos

*A Adrogué y a Salta:
escenarios vivientes del
reencuentro y la síntesis,
el origen y el destino.
A Dios.*

Agradecimientos

Quiero agradecer a Patricia Francica, compañera de un periplo mágico y rara mezcla de musa y tábano de Sócrates.

A mi madre y a mis hijos, carnales y de los otros: Candela, Martina, Diego, Belén y Soledad por el amor y el reto.

A Facundo, por lo que gestamos juntos y la oportunidad que me ha dado de corregir errores.

A mis colegas y amigos de la novel Asociación Gestáltica de Salta por animarse a compartir mis sueños.

A la Universidad Católica de Salta y especialmente a la Carrera de Psicología, por la búsqueda de crecimiento y novedad.

A mis alumnos de Psicoterapia de Grupos de los años 2003 y 2004 por su estímulo y desafío.

A mi familia, lejanía y presencia.

Y por sobre todo, a mi maestra Mabel Allerand, que supo acompañarme en mis primeros pasos por la Gestalt con afectiva paciencia.

Introducción

Comienzo esta experiencia con una especial excitación: plenitud suavemente dolorosa en el pecho, hormigueándome en la cara interna de mis muslos y mis brazos...

Han pasado varios días de confusión... Me imaginé a nuestro Fritz acusándome -desde lo alto de su silla caliente y con toga de juez- de incurrir en el imperdonable delito de hacer toneladas de "elephant-shit"¹. Me persiguieron las caras de mis alumnos pidiendo bibliografías inasequibles en nuestra amada patria, y empujándome con sus palabras y sus ojos a "cubrir la falta"...

Me he sumergido en mis experiencias clínicas de casi 20 años, en los sabrosos recuerdos de Fritz, Zinker, Naranjo, Laura, Stevens, Beisser, Barry, Paul, Simkin, Robine, Allerand...

Y al fin me he sentado hoy, lapicera en mano, a reconciliarme con todos esos, mis aspectos re-conocidos, y aceptar el desafío de entibiarme en la maravilla del sol de la tarea que va alejando los helados y sombríos temores al resultado.

¹ Perls decía "*distingo tres tipos de blá, blá, blá. Caca de gallina (Chickenshit), como ser "buenos días, cómo estás, qué húmedo está, etcétera"; caca de toro (Bullshit), esto es: por qué, racionalizaciones, excusas, interpretaciones y caca de elefante (elephantshit), cuando hablamos de filosofía, Terapia Gestáltica existencial, etcétera lo que yo estoy haciendo ahora*" – Tercera charla en "*Sueños y existencia*" – Editorial Cuatro Vientos – Santiago de Chile – 4ta. Edición – 1982 p. 56

Lo anterior fue escrito al iniciar el proceso de creación del libro, lo que sigue (como todas las introducciones) al final, con el original entre mis manos.

De aquella experiencia inicial han quedado entre otras gestalten asimiladas el título de este libro, y la necesidad personal de sentir en mí mismo la integración de las dos corrientes gestálticas en las que me he formado.

Este y Oeste, Blando o Duro, en mí la Gestalt ha sido no sólo una escuela terapéutica sino una escuela de vida.

Y como en toda integración gestáltica, creo (en el sentido más alto de la fe) que en mi práctica terapéutica y mi vida toda hay momentos de extrema practicidad y experiencia (a lo duro oeste) y momentos de asombrosa introspección teórica (a la manera del más blando este) en los que me maravillo de la profundidad sin atenuantes de una teoría tan simple que ha sido llamada hasta por sus cultores “experencialismo a-teórico”.

Como en la superación de la neurosis, espero que este libro sirva como humilde soporte a la Gestalt para lograr la integración de sus polaridades. Si logro al menos iniciar un proceso en ese sentido, y además consigo que mis alumnos de Psicoterapia de Grupos del 5to. Año de Psicología de la Universidad Católica de Salta tengan acceso a una bibliografía que hoy no pueden obtener, mis expectativas estarán satisfechas.

Con este primer volumen -“Tolerando la Confusión”- aspiro a que el lector haga figura los principios básicos de la Escuela y los fundamentos teóricos sobre los que basa su accionar experencialista.

Para luego sumergirnos de lleno en la experiencia misma, la aplicación clínica (Vol. II: “Superando la Confusión”) donde

alcanzar la integración a través de la vivencia, comprendiendo cómo la teoría que hoy nos convoca es un imprescindible pero pálido reflejo de la mutación que se alcanza al “meter el cuerpo”.

Aprendamos a tolerar la confusión. Cuando el contacto nos permite romper la homeostasis, saltar al vacío, caer sobre nosotros mismos, la confusión es el polvo levantado por las estructuras derruidas de nuestro ego: la caída estrepitosa (y no pocas veces dolorosa) de nuestra autoimagen.

Sólo tolerándola y transitándola podremos despedirnos de la falsa ilusión, para terminar encontrándonos en un abrazo regocijado con aquel que nunca pensamos encontrar, o el que creímos perder.

Salta, 29 de junio de 2004

Parte I: Influencias y Fundamentos Teóricos

De la Gestalt² Teraphy a la Gestalt Theory

Sentados en sus bancos de madera o en los almohadones en círculo durante una experiencia gestáltica, mis alumnos esperan -después de 5 años de formación académica- que el profesor que tienen delante (yo) les siga atosigando con conceptos teóricos, explicaciones epistemológicas, debates académicos sobre la Terapia Gestalt que, contra todo lo aprendido y toda expectativa, no le brindarán soluciones al paciente ni seguridades a ellos cuando, en muy poco tiempo, les toque enfrentarse a ese “otro”...

Después de “entender” el cuerpo teórico de cada una de las escuelas a las que se les ha acercado, han perdido de vista que la

² Tomaré la palabra Gestalt (tal como se escribe en alemán) y en mayúsculas cuando me refiera a la Escuela y la Teoría (tanto a la producción de la Escuela de Berlín como a la de Perls y Goodman). En cambio, estará escrito en minúsculas cuando describa las estructuras perceptivas, y las actividades de psicólogos y teóricos gestálticos.

génesis de cada corriente psicológica ha seguido históricamente un camino *exactamente opuesto* al que tomamos en las Universidades para explicar los distintos enfoques, y coincidentemente opuesto al que seguirá la práctica clínica con sus futuros pacientes

Toda Escuela ha nacido de la experiencia clínica de un gran terapeuta, de los hallazgos que un gran hombre ha realizado en su consulta, en la observación de la conducta y los cambios que se han producido en sus pacientes, y no desprendida como ineludible consecuencia de los “cuerpos teóricos”.

En el principio, éstos no existen, y es el “gran terapeuta” y sus escasos acólitos, quienes deben esforzarse posteriormente por encontrar fundamentos, relaciones, etcétera que den “espaldarazo académico” a sus descubrimientos.³

Depende de su capacidad teórica la profundidad que alcanzará la explicación acerca de cómo y por qué ese modelo, ese intento por entender el misterio del hombre, funciona como lo hace.

El psicoanálisis, por ejemplo, no surgió sino de la genialidad de Sigmund Freud, quien “descubrió” que su particular manera de analizar el discurso de sus pacientes, podía ayudarlos a entenderse mejor que hasta entonces.

Por supuesto que también las “fallas” de los enfoques son producto más de las dificultades personales de esos genios que de deficiencias en las teorías.

La llamativa capacidad intelectual y amplísima cultura de Freud, sumadas a sus evidentes dificultades emocionales (imposibilidad de mantener contacto visual, fobias, etcétera)

³ “... el enfoque que se originó a partir de la obra de Fritz Perls”: definición de Claudio Naranjo acerca de la Gestalt en su artículo “I and thou here and now”, tomado por “Ways of Growth” – Herbert Otto y John Mann – New York 1968.

explican que el modelo psicoanalítico sea tan lógico, académico, distante, racional, frío, etcétera

Perls, el creador de la Terapia Gestáltica, poseía características claramente diferentes. Extraordinario terapeuta, cuando se alejó la práctica del psicoanálisis, al que “*di siete de los mejores años de mi vida*”⁴ y se permitió examinar e incursionar en su propia manera de explorar el tratamiento clínico, logró no sólo muchas “curas milagrosas” sino atraer el interés de una enorme cantidad de terapeutas que acudían en masa a sus Seminarios en Esalen (California).

Sin embargo, esa capacidad terapéutica no estaba acompañada de una similar capacidad de teorización. Uno de sus discípulos dilectos dice: “*Fritz tenía talento para la interacción terapéutica, pero... no estaba dotado ni entrenado adecuadamente como teórico*”⁵ y esta característica, sumada a la proverbial falta de entusiasmo de Fritz por escribir (“*con la misma sorpresa con que aparecieron en mí las ganas de escribir, desaparecieron*”)⁶, se ha trasladado a sus discípulos, los que hasta hoy muestran haber heredado “*la orientación antiintelectual de Fritz*”⁷.

La tónica generalizada en psicología parece ser la de “disfrazarse” involuntariamente del maestro, copiando, junto con sus técnicas y habilidades, sus tics, sus gestos, sus hábitos, su vestimenta, sus dichos, y hasta sus vicios.

Esto no deja de ser un intento infantil de buscar seguridad identificándose con él, y esa forma de identificación –que Perls y el mismo Freud deberían condenar por la “deificación” que

⁴ Perls, Fritz – “Dentro y fuera del tarro de la basura” pag 26 - Ed. Cuatro Vientos, Stgo. de Chile 1975

⁵ Naranjo, Claudio – “La Vieja y Novísima Gestalt” pag. 4 – Ed. Cuatro Vientos - Stgo. de Chile 2002

⁶ Perls, Fritz – *op cit* - pag 253.

⁷ Naranjo, Claudio – *op cit.* – pag 9.

conlleva- es la que va transformando paulatinamente los enfoques y teorías en verdaderos dogmas. Al dogmatizarse, el enfoque se rigidiza, con lo que hace ostensible su decadencia: de disciplina con aspiraciones científicas pasa a ser credo irrefutable en sus axiomas, impidiendo el progreso y la capacidad de disentir y aceptar otros puntos de vista.

Se leen y releen las misma obras de “los fundadores”, y si las cosas no se dicen o hacen “a la manera de...”, como en una gigantesca “Antología Apócrifa”,⁸ el profesional es declarado herético y cismático, y expulsado del seno de las sociedades “científicas”.

Lo mismo sucede con las nuevas corrientes, que en el mejor de los casos, son “toleradas” sin darles jamás la posibilidad de desarrollarse dentro de la auto invocada “ciencia”, de la que el establishment tiene el monopolio.

Como veremos, el propio Freud debió en su tiempo sufrir semejantes prejuicios cuando intentó enarbolar su teoría. Hoy son sus discípulos los que hacen lo propio con los que no comulgan el mismo dogma.

Por eso, rescato el consejo de otro gigante, Milton Erickson: *“Desarrolla tu propia técnica. No intentes usar la técnica de otra persona... no intentes imitar mi voz o la cadencia de ella. Descúbrete tu mismo naturalmente. Es el individuo respondiendo al individuo.”*

Es decir, en la práctica clínica, lo primero es el paciente y el vínculo terapéutico, lo primero es la relación vincular terapeuta/paciente.

⁸ Conrado Nalé Roxlo – Antología Apócrifa – Losada – Bs. As.

Esa particular e irreplicable relación es la que otorga a nuestra profesión la posibilidad de gozar de su ejercicio, de no limitarnos con cada paciente a la escucha y repetición de una serie de mecanismos y gatillos eficientes, sino embarcarnos en *su* periplo, acompañarlo acompasadamente en su proceso, ser testigo de la magia de su propio descubrimiento...

La Gestalt ha sido la escuela de la experiencia, y por lo tanto el privilegio que desde los Seminarios y Grupos de Encuentro y formación gestálticos se hizo de la experiencia por sobre la palabra, la denigración sistemática al “acercadeísmo” y la pregnante figura de Fritz y su ejemplo “ateórico”, llevó a los terapeutas (especialmente a los de la corriente del oeste), a alejarse de la redacción y el análisis de los procesos que se desarrollaban ante sus ojos... En el mejor de los casos la exigua bibliografía constaba de transcripciones de sesiones y seminarios.

El propio Perls, en otro de sus desconcertantes dobles mensajes, denostó a los teóricos cuando los acusaba de hacer “elephant-shit”, pero al mismo tiempo instó a sus allegados (Claudio Naranjo, John Stevens, Fagan y Shepherd) a escribir sobre Gestalt, aquello que él “no podía” hacer.

Esta suma de factores explica la pobreza de la investigación “teórica” en Gestalt, la que contrasta con su riqueza clínica y experiencial. Especialmente en los seguidores de la corriente del Oeste, puesto que la corriente de New York y Cleveland aportó mayor cantidad de bibliografía.

La mayor paradoja al respecto consiste en que quienes “han vivido” la Gestalt en grupos, seminarios, etcétera quedan impactados por su coherencia, su vitalidad, su rápida profundidad... y han influido a lo largo de estas décadas de manera notable en los nuevos enfoques y corrientes psicológicas. Por lo que hay pocos libros de Gestalt, sólo se accede a ella en los Grupos

de Formación, pero hay infinidad de corrientes que han tomado (posiblemente por mala formación de sus terapeutas) y “combinado” la gestalt con otras disciplinas terapéuticas y no terapéuticas ofreciendo entonces una mezcla heterogénea que desdibuja muchas veces la necesaria clara figura de la Gestalt al no contrastar lo suficiente con ese fondo.

Sin ser dogmáticos ni creermos el poseedor de la verdad, sí estoy seguro de que necesitamos no perder de vista la clara figura de la Gestalt antes y durante el proceso de integración con cualesquiera otras disciplinas terapéuticas. Para ello no es ocioso profundizar en la Escuela, sus orígenes y básicamente sus fundamentos terapéuticos, teóricos y prácticos.

Como obstáculo para lograrlo, nosotros sufrimos, además, la crisis de la industria editorial, la lejanía geográfica de la excluyente Buenos Aires y las crecientes dificultades para importar textos gestálticos en castellano, por lo que se torna muy difícil acceder a éstos.

Por todo ello, intento con éste hacer un aporte en la difusión de la Gestalt en nuestro medio, respondiendo a la expresa necesidad de mis alumnos. Sin embargo, acuerdo con Naranjo en que *“en general, la teoría de la psicoterapia es algo que se queda atrás de los hechos... La vida, como el arte, contiene más de lo que la teoría puede enunciar.”*⁹

⁹ Naranjo, Claudio – *op cit.* – pag 214.

¿Se necesita una teoría?

Como vimos, Fritz había encontrado no sólo una práctica terapéutica brillante, en la que se encontraba cómodo y podía desarrollar al máximo sus potencialidades, sino una serie de instrumentos clínicos coherentes que se podían transferir y “servían” a otros terapeutas y a los pacientes.

Sin embargo, incluir o justificar la inclusión de un enfoque nuevo y no-psicoanalítico en los ámbitos académicos, no era tarea fácil (y aún no lo sigue siendo).

Fritz conocía (y re-conocía), el valor del despliegue que Freud tuvo que realizar para que su teoría fuese aceptada *“verdaderamente admiro la tenacidad que demostró al sacar el sexo del status pecaminoso en que lo tenía la cultura occidental. También mostró el camino para llenar otros hoyos: los muchos descubrimientos que hizo en su vida, descubrimientos que luego se convirtieron en herramientas indispensables para nuestras investigaciones.”*¹⁰

Los rechazos del “establishment científico” fueron múltiples pero a comienzos de los cincuenta, esa teoría “subversiva” ya se había convertido en el paradigma, en el nuevo “establishment científico”, lugar hegemónico que ha ido perdiendo en los casi todos los ámbitos universitarios norteamericanos y europeos, en pro de una mayor brevedad y eficiencia en los “tratamientos”, y el cambio básico en la concepción del hombre: del viejo modelo mecanicista a un modelo ecológico / holista no sólo del hombre sino por extensión de la misma terapia. Sin embargo aún mantiene el psicoanálisis esa hegemonía en algunos ámbitos, especialmente en nuestro país.

¹⁰ Perls, Fritz – *op cit* - pag 250.

La frustración y consiguiente desilusión de Fritz al ser rechazados sus aportes revolucionarios sobre “resistencias orales” por los psicoanalistas centroeuropeos en el Congreso Psicoanalítico Internacional de Checoslovaquia de 1936,¹¹ sumadas a las tempranas influencias de Kurt Goldstein y muy especialmente a los profundos conocimientos sobre la Gestalt y la fenomenología y filosofía, aportados por su mujer Laura lo fueron alejando del pensamiento psicoanalítico.

Cabe acotar que la actitud actual de aceptación e integración gestálticas no parecen haber salido del propio Fritz. Sus odios y resentimientos personales se mantenían por largo tiempo, y su énfasis en la agresión como elemento necesario para una correcta asimilación y discriminación nace de esta característica personal.

Es en Laura en la que la reconciliación, el perdón y la actitud de aceptación e integración se hacen más evidentes, no como “debilidad de carácter” sino por el contrario, como demostración de un crecimiento personal y espiritual quizás mayor y más profundo.

Cuando en la primavera de 1946 Fritz se encuentra con Paul Goodman, ya en New York y cuando tiempo más tarde llega Laura desde Johannesburgo, las largas veladas de los tres en la casa de los Perls (“*Yo, Hambre y Agresión*” ya se había publicado en 1942) gestaron no sólo el libro “madre” Gestalt Teraphy, sino la fundación de la propia escuela terapéutica.

En esos años, Fritz y Laura encontraron que mucho de sus ideas y de su accionar terapéutico se podía relacionar con los principios de la Escuela de Berlín, especialmente lo vinculado con la intuición de la totalidad, la formación y eliminación gestálticas, el concepto de figura-fondo, la concepción de la percepción como una actividad subjetiva y no un mero registro, etcétera

¹¹ Perls, Fritz – *op cit* - pag 44 y ss.

Pero la comprensión de los fundamentos de la práctica clínica de la Gestalt se aclara cuando se utilizan sus propios procedimientos: introducirse en el proceso del propio Fritz y Laura, como lo hiciera tres párrafos atrás.¹²

La vida de Fritz no es la del intelectual culto pero algo distante, como la de Freud.

Él “se metió” en la vida, no estudió para analizarla.

Esta diferencia esencial pone la piedra fundamental de una escuela vivencial y experiencialista.

De su experiencia actoral, sumada a la influencia de su maestro y terapeuta Wilhelm Reich rescató la inclusión de lo corporal en la terapia, aspecto negado por el psicoanálisis, no sólo como un campo a ser observado sino en una real integración: el verdadero territorio en el que se desarrolla la vivencia del paciente.

La observación activa de lo que es (de lo que sucede), lo emparentó desde el comienzo con la fenomenología existencial, - en la que se recuerda la influencia mutua con Goodman-: Trabajar con lo obvio en el aquí y ahora fue y es la llave central de la Gestalt Teraphy.

De su experiencia como cirujano militar y la vivencia intensa de las dos guerras mundiales (especialmente de la primera), incorporó (mucho más que de la experiencia meramente intelectual de la filosofía existencial) la concepción de una vida vivida en el aquí y ahora, que sumó luego a su experiencia en el taoísmo y el Zen para recalcar en el humanismo de Maslow y una concepción holística del hombre.

¹² Para una mejor comprensión, ver Apéndice 1 - Biografías

Su recorrido por las experiencias colectivas de los kibbutz en el naciente Israel lo impulsaron a un modelo terapéutico grupal más que individual, en el que la interacción se potencia y los “juegos de calce” del paciente quedan más en evidencia.

Su propio periplo de “exilios” (Alemania, Holanda, Sudáfrica, New York, California, Canadá) con las consecuentes despedidas, cierres, readaptaciones, confrontación entre las necesidades y valores propios con los externos, etcétera, “*nos habla*” desde su concepción revolucionaria de la “regulación organísmica” y la “relación organismo / entorno”, la necesidad de “cierres” adecuados y su eterna confianza en la actualización del self.

La Gestalt Theory

El primer fundamento teórico re-conocido por Fritz Perls fue el aporte de la Teoría de la Gestalt como escuela experimental sobre la percepción. Perls descubrió que su técnica terapéutica utilizaba intuitivamente los principios teóricos y pocos terapéuticos que Wertheimer, Koller y Koffka (posteriormente Lewin, Goldstein, y Gelb) habían descripto.

Pero, como veremos, lo esencial es la incorporación y el énfasis en la relación organismo/entorno, la concepción del yo-función y sus límites y el acercamiento a la más básica y arcaica relación: el contacto – indemne y siempre renovado mecanismo de actualización del self¹³.

Sus aportes

Gestalt es una palabra utilizada por la Escuela de Berlín, una de las primeras y más importantes escuelas de psicología europea.

En palabras de uno de sus fundadores, Wolfgang Köhler, *gestalt* es “una entidad individual, concreta y característica, que existe por separado y que tiene una forma o estructura como uno de sus atributos”.¹⁴

“Por consiguiente, una gestalt es un producto de la organización, y la organización es el producto que conduce a una gestalt. Pero esta determinación no sería suficiente como definición, a menos que se implicase la naturaleza de la organización..., a menos que se recordase que una organización

¹³ Ver en Breve conceptos del self – pag.

¹⁴ Köhler, 1929 pag.-192 – en Koffka, Kurt “Principios de Psicología de la Forma”- Pág. 789 – Ed. Paidós (2da. Edición) Bs. As.- 1973

*como categoría es diametralmente opuesta a la mera yuxtaposición o distribución casual. En el proceso de organización, “lo que sucede a una parte del todo está determinado por leyes intrínsecas inherentes a ese todo” (Wertheimer, 1925, pag 7). Sobre la base de esa definición podemos **denominar gestalten al proceso de organización, así como a los productos de la organización**, y es con esa acepción más amplia como el término ha sido utilizado... desde el principio, por todos los psicólogos de la Gestalt. Llevaba en su connotación la alternativa caos-cosmos; decir que un proceso, o el producto de un proceso, es una gestalt, significa que no puede ser explicado por el mero caos, por la simple combinación ciega de causas esencialmente no relacionadas; sino que su esencia es la razón de su existencia, para expresar en lengua metafísica esta idea tantas veces presentada en este libro en conceptos tan libres de metafísica como puede estarlo cualquier ciencia.”¹⁵*

Gestalt significa, por lo tanto, mucho más que la simple interpretación de “forma” o “buena forma” con la que se la ha traducido frecuentemente. Incluye las características de *entidad de existencia separada* (un todo), que tiene esa buena forma sólo como un atributo¹⁶, considerada la forma no en el sentido de “formal”, sino en el de una estructura con sentido. Y es el producto de un proceso de organización (gestalten) en el cual no se encuentra separada o como mera consecuencia o causa sino integrada a gestalts más complejas.¹⁷

Gestalt es la palabra que escribe mi lápiz, la sensación de frío en mis manos a la mañana, la idea que convoco y surge, la emoción de satisfacción (alegría) hacia el trabajo construyéndose...

¹⁵ Koffka, Kurt *op. cit* - pag. 789

¹⁶ “Cualidad o propiedad de un ser / En las obras de arte, símbolo que denota el carácter y representación de las figuras / Carácter o cualidad de la sustancia”. Espasa Calpe - 2000

¹⁷ Es evidente la relación con lo que muy posteriormente será la Teoría General de los Sistemas aplicada a la psicología, comunicación y relaciones humanas.

Todo lo que “hago figura” de mi percepción es una gestalt que durará más o menos hasta desdibujarse y permitir la aparición de otra nueva.

No es difícil comprender que gestalt es todo lo perceptible, independientemente de que provenga del entorno o de uno mismo, aquello que tiene la cualidad de recortarse como un todo con sentido para el observador, será una gestalt.

Una gestalt será, entonces una unidad que se percibe con características propias, con un sentido propio, que a su vez está indisolublemente relacionada con su entorno, con otras gestalts.

Así como construimos una percepción a partir de los estímulos visuales, a los que conferimos un sentido necesario para poder ser percibidos, de acuerdo con las leyes de la percepción que más adelante refrescaré, y por las cuales cuando vemos cualquier figura o objeto lo re-conocemos (Gestalt Theory); así hacemos lo propio con las percepciones internas, sean éstas sentimientos, sensaciones, pensamientos, ideas, necesidades fisiológicas o conceptos sobre uno mismo (Gestalt Teraphy).

La construcción y eliminación de gestalts

La comprensión del fenómeno de construcción y eliminación de una gestalt es fundamental para abarcar la totalidad del profundo enfoque de la psicoterapia. Esta capacidad innata es previa a toda experiencia y a su vez es la base de toda experiencia.

En el contacto con la experiencia¹⁸ la percepción está sólidamente basada en el proceso de construcción y eliminación gestálticas. La construcción de una gestalt es la construcción de una percepción, y por ende la construcción que permitirá a posteriori los procesos de discriminación, identificación y/o alienación/enajenación que conforman el Contacto y las primeras experiencias de Yo/otro, es decir, de la construcción de la propia identidad.

Este proceso arcaico es exactamente el mismo hoy que entonces. La construcción y eliminación gestálticas en la frontera/contacto sigue siendo el mismo. Como veremos, lo único que va agregándose y condicionando no es el proceso ni la selección que lleva a la construcción de una gestalt, lo único que añadimos al crecer en el proceso son los filtros perceptivos que implican los conocimientos previos (introyectos, etcétera)

La manera como construyo una percepción, elijo y “hago figura” lo percibido entre todo lo potencialmente perceptible, determina mi cosmovisión (la forma de entenderme y entender el mundo y las interrelaciones).

De los elementos del entorno que seleccione, acepte o rechace dependerá qué realidad veré, más allá de la realidad objetiva.

Recalco lo anterior:

¹⁸ Ver Contacto y Curva de la experiencia

El proceso de construcción de una gestalt es el de la construcción que cualquier percepción: desde el contemplar un amanecer hasta sentir el dolor de un infarto, la cercanía de la muerte o elaborar una teoría acerca de mi propio padecimiento.

Sobre él se estructura *toda la experiencia humana*, porque así es como experimentamos.

Así elaboramos la percepción de nosotros mismos, del mundo y de cada uno de aquellos que nos rodean. Y, como veremos en Contacto, se asienta sobre él el drama de la identidad: “Yo soy...”, “Yo no soy...”

Se desprende de ello que el proceso de “hacer figura”, es decir el proceso de construcción de esa figura (gestalten) es vital para comprender cualquier relación con el medio (*relación organismo/entorno*) y determina, además de mi imagen (propia y del mundo), mi propio self (sí mismo).

Siguiendo a Köhler, gestalt o su plural gestalten, es al mismo tiempo *el proceso de organización, así como a los productos de la organización*. Es decir, gestalt es, a la vez el proceso de construcción de la figura y la estructura (figura), producto de ese proceso... ergo: gestalt es estructura y proceso.

Entonces, ¿cómo es este proceso?

Para comprenderlo hay que tener en cuenta que sólo puedo percibir aquello en lo que centro mi atención; percibir, percatarse, “darse cuenta”, son una sola cosa.

La presencia de una gestalt/figura evidencia que el proceso se ha completado, pero lo que subyace, lo que lo ha hecho posible es mi awareness¹⁹, mi capacidad de darme cuenta.

De todo lo que es susceptible de ser percibido (entorno), mi atención escoge (activamente) algo que poco a poco “recorto” del fondo de todo lo potencialmente perceptible y pongo en primer plano, es decir “hago figura”. Este proceso, que veremos más profundamente en Contacto, fue inicialmente descrito sólo para comprender cómo se percibían las imágenes visuales.

Cuando, siguiendo a Perls y Goodman, se lo sitúa en la frontera/contacto y se lo ve como el primigenio y actual proceso de selección, actualización y afirmación del self emerge su importancia trascendente como mecanismo básico y arcaico de relación organismo/entorno. Previo (y determinante) a las Relaciones Objetales de Melanie Klein y la escuela psicoanalítica de Hungría, y mucho más respecto del Yo/Tú buberiano, es al mismo tiempo percepción y self.

Así se sucede el constante transcurso de la percepción, pilar de la Gestalt Teraphy.

Todo lo demás gira a su alrededor.

Por ejemplo:

Estoy sentado en este momento en mi computadora, tecleando las palabras que se van escribiendo en la pantalla. Una suave sensación de excitación me recorre en un hormigueo la columna vertebral, mi respiración, rítmica y pausada, se acelera un poco cuando, cada tanto, levanto mis ojos y miro, corrijo, me detengo a reflexionar o consultar la pila de libros que me rodea. El cuarto está tibio, siento su tibieza contrastando con el frío otoño salteño,

¹⁹ Ver Awareness

me llega de a ratos el entrecuchar de las agujas de mi esposa, tejiendo una bufanda. Esto último lo percibo lejano, como borroso, mi atención está focalizada en la presión de mis dedos sobre el teclado, las ideas que se van ordenando y derramando en palabras.... De pronto comienzo a sentir en mi boca y mi garganta una sensación de sequedad, unida al sabor salado y algo picante de un trozo de queso que comí hace unos minutos. Siento un leve enfado porque esta sensación me distrae. Muevo los labios, me los mojo con la lengua, trago, pero la sensación es cada vez más urgente, y comienza a interferir provocando un esfuerzo por descartarla y seguir hilvanando frases. Finalmente tomo clara conciencia de que tengo sed, necesito beber algo, me levanto, me dirijo a la cocina y me preparo un café caliente... lo saboreo con fruición, dejo la taza en la piletta de la cocina y vuelvo a sentarme en la computadora, para proseguir la tarea... Ahora las frases se ordenan mejor, no hay interferencias, vuelvo a sentir lo acogedor del cuarto como una manta suave pero algo lejana, como la presencia amorosa de mi esposa a mis espaldas.

El ejemplo anterior presenta el desarrollo de la “formación” de una gestalt (la sed) y su “eliminación” al ser resuelta con el café. La gestalt o figura que emerge no sólo es un todo en sí mismo sino que mantiene con el fondo una relación dinámica (dominancia)²⁰, la consideración y la interacción de ambos aspectos son esenciales para el psicoterapeuta gestáltico.

Del mismo modo percibimos las necesidades fisiológicas, los procesos internos y los estímulos externos. En el ejemplo de más arriba coincidían todos, sensaciones kinestésicas internas, sonidos externos, estímulos táctiles, visuales, recuerdos, actividades voluntarias, asociaciones involuntarias, estímulos gustativos...

²⁰ Robine, Jean Marie – “Contacto & Relación en Psicoterapia” – Editorial Cuatro Vientos 2da edición – Sgo de Chile 2002 - pag. 38

La sucesión de formación y eliminación gestálticas es un proceso continuo y casi instantáneo, la mayoría de las veces es no conciente, pero puede hacerse conciente.

En el ejemplo anterior vemos cómo las percepciones “llegan”, son “registradas” y suavemente “se van”, dando lugar a la posibilidad de una nueva percepción. Cada uno de estos procesos se efectúa con producción y utilización de energía psíquica, la que, cuando no está interrumpida por mecanismos patológicos, “fluye” libremente, sin estancamientos.²¹

En la experiencia relatada, por ejemplo, el único estancamiento (momentáneo), se produce cuando la sensación de sed y la necesidad fisiológica de incorporar líquidos, “choca” con el “deber” de seguir escribiendo. Una vez superada la necesidad se puede volver a la actividad sin conflictos.

Dentro del proceso de formación de la gestalt principal (la sed), hay muchas organizaciones pequeñas que son a su vez gestalten por sí mismas, que fluyen con libertad. Asimismo, si contemplamos una gestalt más grande (las vivencias de ese atardecer, por ejemplo), la experiencia de la sed será una pequeña gestalt incluida en el proceso mayor. La sucesión de estructuras perceptivas con sentido puede seguir siendo organizada hacia arriba o hacia abajo, de acuerdo con el detalle con que realicemos la observación.

Desde el punto de vista gestáltico el nivel de conciencia que alcancemos respecto de nuestro proceso de formación y eliminación de gestalts es directamente proporcional a nuestra salud mental: cuanto más fluido más integrados o “sanos” estamos,

²¹ Stevens, Barry – “No empujes el río, porque fluye solo”

cuantas más interrupciones en nuestro proceso o “curva de la experiencia”,^{22,23} más enfermos.

Porque para la Gestalt la salud es una condición natural, no interferida, de libre interacción organismo/entorno, en la que aquel logra su equilibrio dinámico (homeostático), satisfaciendo sus necesidades reales en la medida en que estas van surgiendo.

Dichas necesidades pueden ser tanto fisiológicas (alimentación, respiración, abrigo, etcétera), psicológicas (afecto, reconocimiento, estimulación, posición, etcétera) como espirituales (trascendencia, sentido).

²² Wallen, Richard – “Terapia gestáltica y psicología de la Gestalt” – Trabajo presentado en la Asociación Psicológica de Ohio 1957 – en *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica* – Amorrotu – Bs. As. - 3era. reimp. 1984

²³ Ver “curva de la experiencia y evitaciones del contacto”

Algunos Principios o Leyes de la Percepción

-Qué hace que una serie de “datos perceptuales” se constituyan en una gestalt y otros no.-

No todo lo que percibimos, ni de nuestro entorno ni de nosotros mismos, es una gestalt.

Para que algo se constituya como esa “entidad con forma o estructura con sentido”, tanto la figura emergente como el proceso global deben cumplir con ciertos requisitos, que los psicólogos de la Gestalt Theory describieron en una serie de leyes o principios.

Estas leyes son de validez universal, demostradas por la Escuela de Berlín.

La primera y más importante es la llamada **Ley de Pregnancia**, enunciada por Max Wertheimer y reza: *“La organización psíquica será siempre tan “buena” como lo permitan las condiciones dominantes.”*²⁴

Esta Ley es en varios sentidos la base de la concepción clínica de la Gestalt.

En primer lugar porque al leerla comprendemos que detrás de ella subyace una concepción del hombre que acerca a la Gestalt al pensamiento humanístico: el hombre, a cada momento, tiende a responder de forma lo más “buena” que las circunstancias le permiten. Por supuesto que este “bueno” no tiene que ver con conceptos morales que dependerán de los códigos con que cada persona se maneje, sino significa que naturalmente y en forma automática, no conciente, tendemos a la “buena forma”, a cerrar las experiencias, a crecer a través de la realización natural de la

²⁴ Koffka, Kurt – *op. cit.* pag 136

formación y eliminación gestálticas, como veremos también más adelante.

La Ley de la Pregnancia está clínicamente reflejada en el concepto de autorrealización o auto actualización del self: la tendencia humana natural a cerrar las situaciones no concluidas (Gestalt fijas o “fixed gestalt”) a fin de actualizar el proceso perceptivo y ampliar constantemente tanto la novedad de lo percibido (“la realidad”), cuanto los límites del yo (como veremos).

En segundo lugar, se debe entender que *“el término “bueno” es ambiguo. Abarca propiedades tales como regularidad, simetría, simplicidad, y otras”*²⁵ (cierre, figura-fondo, etcétera)

Por ello es que ahora enunciaré una a una las leyes o principios básicos que explican y sobre los que se basa la Ley de la Pregnancia.

El primero de los principios se desprende de la propia definición de gestalt:

1- Sólo percibimos configuraciones con sentido.

Es decir, no percibimos ruidos, luces, puntos, líneas, aislados sino configuraciones (gestalt).

Pero además, para que una configuración (gestalt) tenga existencia para mí, debe tener -también para mí- un sentido; si no es imposible distinguirla como tal. Y esto no sólo sucede con los

²⁵ Koffka, Kurt – *op. cit.* pag 136

objetos simples, sino con objetos más complejos, que requieren una elaboración intelectual y hasta conocimientos previos.

A continuación tendrán la oportunidad de experimentar por ustedes mismos. Lean el texto encuadrado, es un mensaje que puede ser fácilmente leído si no intentan deletrear sino leer “de corrido”.

Sgeun un etsduio de una uivenrsdiad ignlsea, no ipmotra el odren en el que las ltears etsan ersciats, la uicna csoa ipormtnate es que la pmrirea y la utlima ltera etsen ecsritas en la psiocion cocrrtea.

El rsteo peuden etsar ttaolmntee mal y aun pordas lerelo sin pobrleams.

Etso es pquore no lemeos cdaa ltera por si msima, la paalbra es un tdoo.

Como lo que percibo no son los detalles, sino las configuraciones (gestalt - palabra), no se puede distinguir lo que en realidad está allí: la palabra mal escrita “no tiene sentido”, y por lo tanto no la diferenciamos como tal, nuestro propio cerebro ordena lo desordenado (hasta agregaría letras faltantes si fuese necesario) para que podamos asimilar lo escrito.

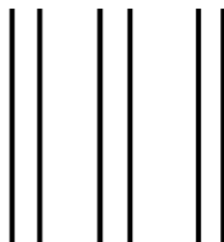
No hay “figura” que recortar sobre el “fondo” si aquella no se distingue claramente. Y esa claridad es dada por el sentido.

Si ahora intentásemos leer lo que “realmente” está escrito, veremos que nos es mucho más difícil... hay que hacer mucho más esfuerzo por advertir lo que en realidad está pero nos es incomprendible (no tiene sentido según nuestras anteriores experiencias y aprendizajes), que por percibir una “realidad” inexistente pero cargada de sentido.

Cualquiera que haya elaborado o leído un informe verá lo difícil que es a veces percatarse de los errores de tipeo; al re-leerlo “arreglamos” lo que está mal, automáticamente.

2- Principio de Proximidad

Los objetos o figuras que se encuentran próximos tienden a agruparse en la percepción.



Por eso, en el dibujo de la derecha no percibimos solo un conjunto de 6 líneas, sino que lo vemos como tres pares de líneas (agrupamos por proximidad).

En el refranero popular: “dime con quien andas, y te diré quién eres”, o “el que entre lobos anda aprende a aullar”. Lo cercano (como veremos relacionado con el principio de continuidad), se percibe como una unidad.

3- Principio de Semejanza

Los objetos o figuras que tienen una forma, color, orientación, etcétera similares, tienden a ser percibidos juntos.



Así, en el dibujo de la derecha, tendemos a

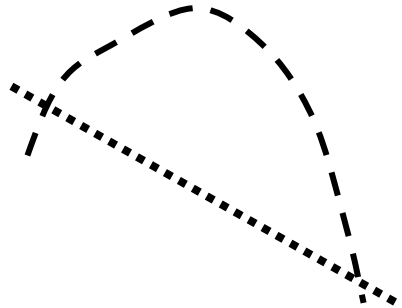
ver una cruz de flores en vez de un conjunto de flores y estrellas.

En educación es proverbial la diferencia que un docente, por ejemplo, percibe entre “los varones” y “las mujeres”. Sobre este principio se edifica, entre otras cosas, la tendencia a las generalizaciones y discriminaciones (negativas) en base a aspectos semejantes que “hacemos figura”, descalificando las diferencias: los negros, los judíos, los homosexuales, etcétera.

4- Principio de Continuidad

Los elementos que se encuentran ordenados en forma de curvas suaves o de rectas se perciben como integrando una unidad.

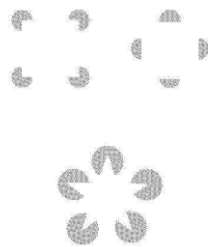
Así, en el dibujo de la derecha percibimos una línea de puntos (y no puntos sueltos) y una curva irregular de pequeños segmentos (y no segmentos por separado). Los elementos que comparten semejanza y proximidad se perciben juntos.



5- Principio de Cierre o Clausura

Los “vacíos” en un objeto o figura son ignorados o rellenados por el observador para poder percibir la figura.

Así, en los dibujos de la derecha “vemos” en las figuras superiores dos cuadrados que en realidad no existen pero se perciben porque rellenamos las líneas faltantes.



Del mismo modo, en el inferior vemos una estrella de 5 puntas que tampoco “existe”.

Ahora bien, ¿con qué “rellenamos” lo que no existe?

Las líneas que faltan, así como todo lo que “falta” en el otro cuando lo percibimos, lo rellenamos con nuestras propias producciones. “Vemos” aquello que no está pero que conocemos (porque es nuestro, aún cuando no lo aceptemos —especialmente si no lo aceptamos en nosotros mismos-). Gran parte de lo que captamos de la “realidad” no existe, es producción propia proyectada (ver proyecciones).

6- Principio de Figura – Fondo.

Tendemos a percibir un objeto (gestalt) al que “recortamos” (privilegiamos) de la inmensa variedad de objetos perceptibles y al que “hacemos figura”, dejando a todos los demás como “fondo”.

El dibujo de la derecha (la copa de Edgar Rubin), se ha transformado por sí mismo en símbolo de la Gestalt. Por el principio de figura-fondo, si hacemos figura lo blanco veremos una copa blanca sobre fondo negro, pero si hacemos figura lo negro veremos dos caras de perfil en color negro sobre un fondo blanco.



Algunas consideraciones de importancia desde lo perceptual y desde lo clínico se agregan o desprenden de este principio:

En primer lugar, la facilidad para percibir una figura u otra depende objetivamente del **contraste** entre la figura y el fondo. Aunque los factores subjetivos (como veremos más adelante) son muy importantes y hasta determinantes, si hay mucho contraste entre los elementos que constituyen la figura y el fondo, ésta se percibe con mayor facilidad y nitidez, mientras que si el fondo es fuerte y parecido a la figura, ésta será más difícil de “recortar”.

En segundo lugar, no podemos hacer figura **simultáneamente** dos gestalt a la vez. En la figura anterior, cuando vemos la copa no podemos ver los perfiles y viceversa. Sólo podemos pasar rápidamente de hacer figura unos a hacer figura la otra, pero es imposible captar las dos a la vez.

En tercer lugar, el fenómeno del **contraste** se manifiesta especialmente en los **límites** de la figura con el fondo. Cuando figura y fondo no son demasiado contrastantes, los contrastes se acentúan en los límites, esto se evidencia en los dibujos monocromáticos (carbonillas, etcétera) cuando el límite de la figura oscura debe verse sobre el fondo de su propia sombra: el artista “aclara” la zona inmediata al límite de la figura para que ésta pueda verse sobre el fondo.

Este principio es de trascendencia clínica porque en él se basa la descripción de cómo realizamos el proceso de formación y eliminación (o rigidización) de gestalts (figuras), lo rige y explica. Al punto que los conceptos de formación y eliminación gestálticas, figura-fondo y contacto llegan en muchos momentos a ser utilizados como sinónimos.

7- La percepción es una construcción activa del observador.

Hasta ahora vimos los factores o principios objetivos que determinan o condicionan una determinada percepción. Toda percepción se regirá por estos principios, al extremo que la publicidad y el arte los utilizan para obtener de los espectadores ciertas respuestas calculadas.

Sin embargo, los factores subjetivos (historia personal en general, pero especialmente las ideas previas, las necesidades, las creencias, etcétera del observador), condicionan qué percibirá; o, para decirlo en términos gestálticos, qué “hará figura”.

El ejemplo clásico es el del individuo que se compra un automóvil: comenzará a “ver” muchos más automóviles similares (modelo, color, etcétera) al suyo que los que veía antes de tenerlo. Lo mismo sucede con las mujeres embarazadas: comienzan a ver embarazadas y bebés con mucha mayor frecuencia que antes, o a ver más chicos con Síndrome de Down u otras patologías congénitas.

Lo que ha sucedido es que su estado condiciona el tipo de elementos de la realidad que hará “figura”, ya sea para enfrentar

sus temores (en el caso de las enfermedades congénitas o hereditarias) o reafirmar sus elecciones (en el caso del automóvil).

La **autoimagen** es una gestalt compleja, creada en base a todos estos factores. Una vez instalada, todo lo que acuerde con ella, todo lo que consideramos “egosintónico”, será fácilmente percibido y aceptado como “propio”, mientras que los aspectos considerados “no-yo” (egodistónicos) serán rechazados, alienados y proyectados, por lo que sí los percibiré “fuera de mí mismo”, no sólo impidiendo una sana actualización de la autoimagen, sino confirmándola: *“yo no soy así, así es Fulanito”*.

Los factores que intervienen para modificar la percepción de la realidad en base a la subjetividad del observador son múltiples. Los más frecuentes y fáciles de determinar son, entre otros:

Factor de presión de grupo: Un grupo de pertenencia puede producir modificaciones en la percepción de uno de sus miembros a través de presiones concretas o por su sola presencia (temor a ser rechazado o des- identificarse con el grupo. El más significativo es el de la familia de origen en la infancia)

Factor de credibilidad: El ascendiente que una persona, una disciplina, etcétera ejercen sobre los demás en cuanto a su credibilidad influye en la percepción.

Factor de ideología o creencia: Mientras en la Universidad en la que dicto mis clases una chica en jeans y remera pasa perfectamente inadvertida, en cualquier Universidad iraní o iraquí sería “figura” inmediatamente. Las ideologías, los valores y las creencias de cada individuo o sociedad orientan lo que éste percibe.

Factor cultural: Los patrones culturales, manifestados a través de las creencias sociales, condicionan lo perceptible.

Factor de conocimiento: Los conocimientos previos son importantísimos en el momento de percibir algo. Donde un estudiante ve líneas sobre un papel, un cartógrafo ve la fotografía de un terreno. La percepción de un neófito no será la misma que la de un especialista al mirar por un microscopio. Una vez instalado un patrón de percepción desde la infancia por medio de los factores presión de grupo + credibilidad + creencias, la forma de percibir la realidad se mantiene rígida y estable por el factor conocimiento hasta que un re – conocimiento del proceso lo modifique.

Factor de hábito o costumbre: La costumbre puede hacer que los elementos familiares tengan tanto “contraste” que se transformen eventualmente en “figuras” excluyentes o, a la inversa, se pierdan en el “fondo” al que nos hemos habituado. Un ejemplo fisiológico del último caso es la “fatiga olfatoria” nerviosa del fumador habitual, que no percibe el olor a tabaco en el ambiente donde vive.

Factor de expectativas: Muy vinculado a los otros, estas expectativas dependen de los intereses, las necesidades o el conocimiento previos. Un refrán médico reza: “Quien no sabe lo que busca no entiende lo que encuentra”.

Factor de intereses: Los intereses personales condicionan la percepción. Un viejo cuento lo explica:

Cuando le preguntaron por qué era tan difícil ver la Realidad, el Maestro dijo:

“Cuando Sam regresó de Europa, su socio y co-propietario de la empresa, dedicada a la fabricación de ropa interior masculina, le preguntó con impaciencia: “¿Pudiste visitar Roma, Sam?”.

“¡Por supuesto que sí!”.

“¿Y viste al Papa?”.

“¿Verle...? La verdad es que me concedió una audiencia privada”.

“¡No me digas!”, exclamó el otro sin poder dar crédito a sus oídos. “¿Y cómo es?”.

“Bueno, yo diría que su talla es un treinta y seis”, dijo Sam.²⁶

Factor necesidades: La presencia de necesidades (fisiológicas, económicas, emocionales, intelectuales, etcétera) determina qué hacemos figura en una situación dada. Ante la misma circunstancia alguien tendrá en cuenta las posibilidades de obtención de ganancias y otro de reconocimiento, prestigio, o fama.

Como vemos, los factores subjetivos hacen que el concepto previo, la creencia, etcétera “*determina lo que podemos observar*”²⁷

Einstein lo describía incluso con referencia al experimento en física (ciencia aparentemente objetiva y exacta). Porque, en Gestalt coincidimos en que “*lo que ve un hombre depende tanto de lo que mira como de lo que su experiencia visual y conceptual previa lo ha preparado a ver.*”²⁸

Este concepto, fue recibido por los fundadores de la Gestalt del ex – militar y filósofo polaco nacionalizado estadounidense Alfred Korzybski. Es el fundador de la Semántica General, e impulsor de todos los estudios neurolingüísticos que dieron empuje a escuelas psicológicas tan disímiles como la Programación Neurolingüística,

²⁶ De Mello, Anthony – “*Un minuto para el absurdo*” – Ed. Sal Terrae – Santander - . 4ta. ed. – 1994. - Ver “pobreza de mapas” en Apéndice de Mapa y Territorio.

²⁷ Albert Einstein

²⁸ Kuhn, Thomas “La estructura de las revoluciones científicas” pag. 179 – Breviarios – Fondo de Cultura Económica – 15ta. reimpresión – México 1999

la escuela cognitivista e influenciaron grandemente en el enfoque lacaniano. Korzybski²⁹, con su axioma: “el mapa no es el territorio” incluye el concepto de que la percepción “depende del mapa” del observador, es decir de sus creencias y valores previos, que condicionan no sólo la interpretación de la gestalt que surge sino la construcción activa de la gestalt misma, con lo que sincera pero no honestamente el observador se convence de que esa realidad (territorio) observable es la única “realidad”, es decir, confunde mapa con territorio.

²⁹ para mayor conocimiento remito al Apéndice II

Bases Filosóficas

Decía más atrás que lo característico de Perls fue la **coherencia** entre sus experiencias vitales y el desarrollo de la escuela gestáltica.

En énfasis en el ***aquí y ahora*** existencial proviene tanto de su acercamiento al fuerte movimiento **existencialista** que se originó en Europa en los períodos de entre Guerras y especialmente en la segunda post-guerra mundial, como de su experiencia (traumática) como médico militar en ambas guerras.

Luego, en su periplo de crecimientos personales, confirmaron la importancia del ***aquí y ahora***³⁰ sus experiencias con el taoísmo y luego con el budismo Zen, las que le dieron el definitivo espaldarazo a la concepción de una terapia basada en el presente y el interpretar como resistencias todo intento del paciente de hablar exclusivamente de su pasado o futuro.

Para la Gestalt todo es **presente**, el pasado y el futuro (si tienen alguna trascendencia en la vida del paciente), serán “presentizados”. Es decir, el pasado sólo existe en función de su tratamiento y persistencia de los hechos en el presente, a través de la historia personal, las situaciones no concluidas (fixed gestalt), etcétera. El futuro, en tanto, estará también en el presente bajo la forma de proyectos, sueños y expectativas.

La tendencia a hablar acerca de hechos pasados o de anticipar hechos futuros en lugar de experimentar lo presente es leída como una *evitación* de alguna situación no resuelta en el ahora.

30 Es llamativo el énfasis puesto de manifiesto por Fritz en la defensa del *ahora* en la Primera de las Cuatro Conferencias de Atlanta— en *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica* – Amorrrortu – Bs. As. - 3era. reimp. 1984 – pag. 22

Por otro lado, la insistencia de los distintos teóricos existencialistas en basarse en otras fuentes de inspiración ajenas al existencialismo mismo, fue vivida por Perls como una traición a las bases mismas del pensamiento existencial. Y fue por ello mismo que logró que la Gestalt adquiriera status propio diferenciándose de ellos, a los que acusó de “causalismo”: *“Pero ningún existencialista, con la posible excepción de Heidegger, puede realmente trasladar su ideal existencial a la conducta ontológica –que una cosa se explica por su misma existencia-. Se preguntan una y otra vez ¿Por qué?, y deben seguir entonces retrayéndose y pidiendo apoyo: Sastre al comunismo, Buber al judaísmo, Tillich al protestantismo, Heidegger al nazismo en cierta medida, Biswanger al psicoanálisis. Biswanger, en particular, está tratando siempre de volver a lo causal –esta confusión semántica-, de explicar el suceso por su precedente, por su historia, incurriendo así en el error habitual de mezclar los recuerdos con la historia.”*³¹

Del mismo modo, la idea de la *autorrealización humana*, central en la concepción del hombre para la Gestalt como veremos más adelante, tiene raíces profundamente **humanistas**. Los periódicos acercamientos y alejamientos de Perls con Maslow no fueron impedimento para una sana y productiva influencia mutua.

De todos modos la escuela filosófica que más influencias ha ejercido en el modelo gestáltico es sin duda el **Holismo**.

Partiendo de las críticas acérrimas de los gestaltistas teóricos y clínicos al atomismo imperante y a la filosofía positivista de las que emanaran tanto el psicoanálisis como los “ismos” ideológicos, con su determinismo y su énfasis en las relaciones causales³², pasando por la concepción del hombre como un sistema integrado

³¹ Fagan, Joen y Shepherd, Irma, comp. – *“Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica”* – Amorrortu editores, 3era. reimp. - Buenos Aires, 1984 – pag. 23

³² Koffka *op.cit.* pag 794 -

en sí mismo y respecto de subsistemas y suprasistemas (gestalts) en equilibrio dinámico y armónico³³ con todo su entorno a través de la relación organísmica y la satisfacción natural de las necesidades en el ciclo de formación y eliminación gestálticas, la relación estrecha entre la Gestalt y el Holismo³⁴ es evidente. El propio Perls decía en una de tantas oportunidades: *“La filosofía básica de la terapia gestáltica es la de la diferenciación e integración de la naturaleza. La diferenciación conduce por sí misma a polaridades. Como dualidades, estas polaridades se pelearán fácilmente y se paralizarán mutuamente. Al integrar rasgos opuestos, completamos nuevamente a la persona.”*³⁵

³³ Reiteramos la evidente vinculación con la Teoría General de los Sistemas de Von Bertalanfy

³⁴ Holismo, ver en pág. 39 y ss.

³⁵ Perls. F.S. *“Terapia Gestáltica y las Potencialidades Humanas”* en *“Explorations in Human Potentialities”* –Charles C. Thomas, Springfield, Illinois – 1966 . Traducido al cast. en *“Esto es Gestalt”* – pag. 19 – Ed. Cuatro Vientos – 6ta. edición - Stgo. de Chile 1987.

Los conceptos de Hombre – Mundo

Como se ha explicado, la Gestalt entiende al hombre desde una concepción holística: como un todo integrado (mente, cuerpo, espíritu) que no puede explicarse como la interacción de sus partes constitutivas porque “el todo es más que la suma de las partes”. No podía ser de otro modo ya que el propio nombre de la escuela: Gestalt, implica totalidad: *“una entidad individual, concreta y característica, que existe por separado y que tiene una forma o estructura como uno de sus atributos”*.³⁶

El hombre, por lo tanto y por su condición de gestalt en sí mismo es también para la escuela: *“una entidad individual, concreta y característica, que existe por separado y que tiene una forma o estructura como uno de sus atributos.”*

Desde la naturaleza del hombre, la concepción gestáltica es aristotélica: el hombre no es ni bueno ni malo por naturaleza. Por la Ley de Pregnancia el hombre *“será siempre tan “bueno” como lo permitan las condiciones dominantes”*,³⁷ lo que se manifiesta en la autorrealización o autoactualización del self, como diría Goodman tendiendo al bien aún cuando no sea bueno.³⁸

Por lo tanto, el hombre tiene naturalmente una forma de ser como mejor pueda estructurar en función del momento y la circunstancia. (No sólo producto de su historia, aunque también se entiende –en parte- por su historia).

El hombre es entendido holísticamente como un ser naturalmente integrado y coherente a su medio, interrelacionado activamente con él.

³⁶ Köhler, 1929 pag.-192 – en Koffka, Kurt *op. cit.* pag. 789 – Ed. Paidós (2da edición) Bs. As.- 1973

³⁷ Koffka, Kurt – *op. cit.* pag 136

³⁸ Perls – Hefferline – Goodman -*Op. cit.*

Es más, la función de Contacto (todo el self para Goodman)³⁹, central para la terapia gestáltica, es un enfoque holístico en sí mismo: el organismo no puede funcionar ni entenderse sin su entorno *“pero la realidad es más bien lo que se llama el aspecto ecológico. No se puede separar al organismo del ambiente... Tenemos que considerar siempre al segmento del mundo en que vivimos como parte nuestra. A donde vayamos llevamos una especie de mundo con nosotros.”*⁴⁰

Breve concepto del self en Gestalt

El self (el sí mismo), podría definirse como “el sistema de contactos a cada instante”, es decir, una función del campo.⁴¹

Como ya fue dicho, Goodman se refería al self asimilándolo a la idea de contacto “el self es contacto”.

Y por lo tanto, en este concepto de estructura = función típicamente gestáltico, podría decir que el self es el límite.

Sólo se manifiesta en la frontera organismo/entorno porque la frontera define al self, no como un mero atributo, sino que la frontera/contacto *es* el self.⁴²

Este se manifiesta por sus funciones. Siendo el self una gestalt en sí mismo, no puede ser “dividido” sino artificialmente, y sus funciones se expresan en la frontera/contacto (límite) todas en uno,

³⁹ Perls, F; Hefferline, R y Goodman, P “*Gestalt Therapy*” – Julian Press – New York - 1951

⁴⁰ Perls, Fritz – “Sueños y existencia” – cuatro vientos editorial – 4ta edición – 1982 – Sgo. de Chile – p.18

⁴¹ Robine, Jean Marie – *Op. Cit* – pag. 88

⁴² Ver en detalle en Curva de la Experiencia, en pag 74 y ss.

si bien predominarán más algunos aspectos que otros, por lo que se las puede identificar.

La “función ello” del self se comprenderá por los apetitos, deseos, instintos del mismo modo que las representaciones, el conocimiento previo y la idea de uno mismo expresan la “función personalidad” del self. La actividad actual, con la dinámica y particular manifestación de las dos funciones anteriores en los procesos de actualización, elección, rechazo, discriminación, etcétera será generada por la “función ego” del self. *“el ello es el fondo dado que se disuelve en posibilidades, como las excitaciones orgánicas, las situaciones pasadas inacabadas que emergen en la conciencia, el entorno percibido de manera vaga y los sentimientos rudimentarios que unen el organismo y el entorno. El ego es la identificación con y la alienación progresiva de las posibilidades, la posibilidad de limitar o acrecentar el contacto existente, incluso el comportamiento motor, la agresión, la orientación y la manipulación. La personalidad es la figura creada (autoimagen) que el self llega a ser, y que asimila al organismo, reuniéndola a los resultados del crecimiento anterior”*⁴³.

Es decir, que el ego es sólo una función del self.

Cuando Perls decía que el neurótico actualiza un concepto (la autoimagen como función del ego), se refería a que el self deja de tener autonomía en el proceso de discriminación, identificación y alienación/enajenación en la frontera/contacto y se limita a la actualización del ego en base a su función-personalidad (ajuste conservador de la neurosis)

⁴³ Perls – Hefferline – Goodman – *Op. Cit.* - secc. II p. 185 - en Robine, J. M. *Op. Cit.* p. 47 y ss.

Fisiología de la Autorrealización humana / auto actualización del self - Holones

En Gestalt se considera que el hombre –organismo – animal humano, *se actualiza* permanentemente en relación con su entorno. Esta interrelación dinámica organismo/entorno esta regulada por los mismos principios cuando consideramos los factores biológicos y fisiológicos (hambre, sueño, respiración, etcétera) que cuando tenemos en cuenta los factores psicológicos y espirituales.

La actualización de las necesidades o de las “urgencias” en todos los planos se realiza mediante la construcción y asimilación/destrucción gestálticas en la frontera/contacto del yo.

La gestalt construida (si no se evita su construcción, o se deforma⁴⁴) será aceptada, re-conocida, satisfecha o asimilada; en su defecto, no reconocida y rechazada o alienada.

Cuando este proceso es el de la actualización del self y no se halla contaminado por conceptos (autoimagen), el proceso es libre, espontáneo y natural. *“El individuo autoactualizante espera lo posible. El que quiere actualizar un concepto (autoimagen), espera lo imposible”*.⁴⁵

Y sigue diciendo *“el punto crítico en cualquier desarrollo, tanto colectivo como individual, es la habilidad para diferenciar entre lo que es autoactualización y la actualización de un concepto. Las expectativas son producto de nuestra fantasía. Mientras mayor es la discrepancia existente entre lo que uno puede ser a través de su potencial innato y los conceptos ideales,*

⁴⁴ Ver Evitaciones del Contacto – pág.80 ss.

⁴⁵ Perls, F. *“Terapia Gestáltica y las potencialidades humanas”* tomado en *“Esto es Gestalt”*, de John Stevens et al. - Editorial Cuatro Vientos – Sgo de Chile - 6ta ed. 1987 - pag. 15

superimpuestos, mayor es la tensión y la probabilidad de fracaso. Los doy un ejemplo ridículamente exagerado. Un elefante quiere ser un rosal; un rosal quiere ser un elefante. Hasta que cada uno se resigne a ser lo que es, ambos vivirán infelizmente por su inferioridad.”⁴⁶

Como el mundo para la Gestalt es un sistema integrado con leyes propias (también la gestalt - mundo es un todo que es mucho más que la suma de sus partes y su interrelación: mundo físico, mundo psicológico y mundo espiritual), el hombre se encuentra inmerso en ese universo del que no sólo es una parte sino que (siguiendo al holismo) de algún modo comparte sus características (extraídas del taoísmo y el Zen, el hombre sería un microcosmos dentro de un macrocosmos).⁴⁷

Esta concepción del hombre y su mundo reviste, como veremos más adelante, importancia capital cuando se encara el tema Proyecciones.

Este concepto, basado en principios de leyes físicas (Hartmann, Von Berthalanfy), es extendido por la Gestalt al campo psicológico, sosteniendo que para tener una real visión de la problemática o el misterio humanos no alcanza con comprenderlos individualmente; tanto en la física como en la biología y en la psicología hay fenómenos cuya representación dependen del carácter del campo total.

Esta interrelación dinámica, no obstante, por sus características peculiares no es *determinante* para explicar las conductas. Esto se explica a través de la importancia de la fisiología para la Gestalt.

⁴⁶ Perls. F *Op. Cit.* pag 14 y ss.

⁴⁷ El aforismo Zen dice: “*Como es afuera es adentro, y como es arriba es abajo*”

Posiblemente la formación académica de Perls haya influido sobre sus ideas de manera distinta que en Freud⁴⁸. En éste la concepción de enfermedad mental tiene una connotación fuertemente biologicista, afincada en el determinismo con ciertas connotaciones mecanicistas imperantes en la medicina aún hoy en día, y la relación causa-efecto. De allí la necesidad de elaborar una profusa y detallada psicopatología fundada en premisas médicas en cuanto a la uni o policausalidad y una explicación ordenada temporalmente de estructuras y funciones que se agregan o modifican para alcanzar la “madurez”.

En Perls, en cambio, la influencia de las descripciones fisiológicas (el funcionamiento normal del organismo), dejó huellas comparables a las dejadas por las patológicas en Freud. Perls se abocó a explicar la fisiología psicológica como un correlato de la fisiología biológica⁴⁹: *“Lo que le sucede a una parte del todo está determinado por leyes intrínsecas inherentes a ese todo.”*⁵⁰

Sin embargo, la *regulación organísmica* con el ambiente para la Gestalt no determina ni limita la capacidad de libertad humana, como tampoco lo hacen la historia y las creencias personales, por más que influyan en su manera de “filtrar” las percepciones.⁵¹ El hombre es libre de elegir en el aquí y ahora, sin estar determinado por su historia, sino que, trayendo su historia consigo, puede percibir activamente otros aspectos de su realidad y por lo tanto resignificarlos de manera diferente.

La tensión armónica de las dos fuerzas (historia/conceptos y experiencia actual) se asemeja así cada vez más a la interacción y acomodación entre las fuerzas de individuación o afirmación y de

⁴⁸ Ambos eran médicos.

⁴⁹ Ver “Fisiología” en pag. 42

⁵⁰ Wertheimer, Max, 1925, p. 7 – Tomado por Koffka, Kurt – *op. cit.* pag 789

⁵¹ Ver la relación con el concepto de Mapa y Territorio Apéndice

cohesión que plantea la filosofía holística para explicar la dinámica de construcción de holones⁵² o sistemas de mayor complejidad⁵³.

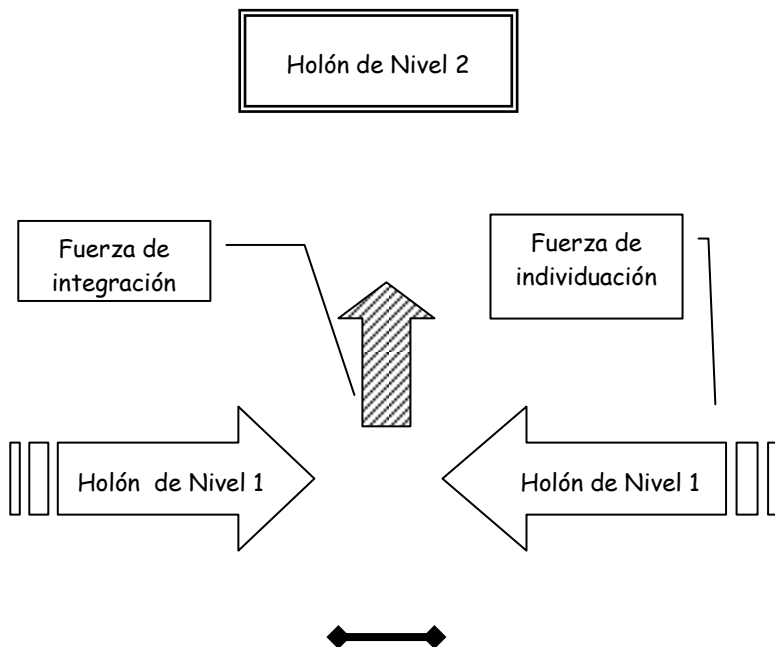


Fig. 1

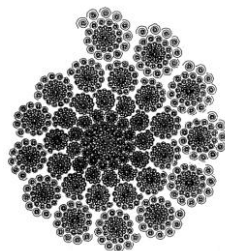
Para comprender la dinámica de integración holística debemos comprender el “todo” como compuesto por categorías de gestalts de diversa complejidad (holones) que se “suman” para conformar

⁵² Holones: Se han sugerido un número de palabras como alternativas a "sistema" para nombrar el concepto de un “todo”. Las propuestas incluyen "org" (Gerard, 1964), "integron" (Jacob, 1974) y "holón" (Koepler, 1967, 1978). Sólo ésta última se ha utilizado de manera significativa, pero clarificaría todo el campo del pensamiento de sistemas, si se volviese más popular; y en especial si el campo se conociese como "pensamiento holónico" o "pensamiento con holones" (Checkland, 1988).

⁵³ El origen compartido de conceptos de la gestalt / holismo y teoría general de los sistemas es importante y significativa, abriendo un campo excelente de investigación, pero no lo encararemos aquí puesto que excede los objetivos del presente trabajo.

holones de mayor complejidad, y así sucesivamente hacia arriba (mayor complejidad) o hacia abajo (menor complejidad).

Una neurona será, en nuestro ejemplo, un holón de nivel 1 que unida a otras neuronas conforman el cerebro (holón de nivel . Sobre ella actúan en equilibrio homeostático (equilibrio dinámico), dos fuerzas: la *fuerza de individuación*, que la impulsa a afirmar su propia identidad como holón independiente y la *fuerza de integración*, que la lleva a unirse en funciones comunes con las otras neuronas (holones de igual magnitud), para conformar un “supra – holón”, en este caso, el cerebro.



La tensión entre ambas fuerzas debe ser equilibrada a fin de que el sistema se pueda mantener.

Si la fuerza de integración fuese mayor que la de individuación, la neurona en su afán de integrarse más y más rompería su membrana celular y moriría.

Si venciese la fuerza de individuación la neurona no se conectaría con las otras, desvinculándose del tejido nervioso e iniciando una vía independiente. Esto no es más que el cáncer, en el que las células se “emancipan” del tejido originario y el organismo, desarrollándose independientemente.

Por lo tanto: la ruptura del equilibrio a favor de una mayor fuerza de integración destruye al holón primario (neurona), mientras que si es a favor de la fuerza de individuación se destruye al nivel superior (cerebro).

El enfoque holístico abre caminos interesantes de explicación simple para fenómenos psicológicos como los modelos de

aglutinación o desligación de las familias, los trastornos de dependencia, etcétera

Estas dos fuerzas intervendrían también en el proceso de libre regulación organismo / entorno que plantea la Gestalt. Su manifestación de relevancia clínica sería la Función de Contacto, que se establece siempre en el límite del Yo y requiere de un equilibrio dinámico y armónico entre ambas para que el Contacto se efectúe “eficientemente”.

La ruptura del equilibrio a favor de la fuerza de integración produciría desde la Confluencia, como mecanismo de evitación de contacto, hasta la escisión psicótica; mientras que el desequilibrio a favor de una mayor individuación sería el “responsable” de mecanismos claramente neuróticos como la Deflexión, la Proyección, la Introyección, etcétera⁵⁴

Considerada en relación con lo visto, la fuerza de individuación es la representada por la función-personalidad del self, mientras que la fuerza de integración o cohesión correspondería a la función-ello.

Esta última es la responsable de proporcionar la novedad, el material energizado del fondo para una constante formación de nuevas figuras y ponerlas “a consideración” del ego.

La función-personalidad, en cambio, buscará evitar las formación de nuevas figuras o rechazar como no-yo las ya formadas a fin de mantener la autoimagen (“*así soy yo*”), típico producto del triunfo de la individuación.

⁵⁴ Ver en Fundamentos Clínicos

Fisiología.

El paralelismo que la Gestalt plantea entre los fenómenos psicológicos y los orgánicos comienza con el libro de Perls “Ego, hunger and agresión”,⁵⁵ en el que esboza el co-relato que cuerpo y mente realizan, especialmente en lo concerniente a los límites del yo.

Allí, tomando como punto de partida los mecanismos fisiológicos de la digestión, los compara con el proceso de asimilación implícito en el aprendizaje para comprender al organismo humano como un todo armónico en el cual, como dijera Wertheimer “*lo que le sucede a una parte del todo está determinado por leyes intrínsecas inherentes a ese todo.*”⁵⁶

Por ello dice: “*El crecimiento del organismo toma lugar al integrar nuestras experiencias, esto es, con la **asimilación** al organismo de las sustancias físicas, emocionales e intelectuales que el ambiente ofrece y que satisfacen una necesidad*”⁵⁷

Para la Gestalt, la “forma” de reaccionar o satisfacer cada una de estas necesidades es igual en lo orgánico que en lo psicológico o en lo espiritual, cumpliéndose su concepción holística del hombre. Así, en una persona naturalmente integrada cada necesidad tenderá espontánea y armónicamente a su satisfacción,⁵⁸ movilizandolos sus potencialidades para lograr la finalidad sin generar conflictos u obstrucciones al proceso. En cambio, cuando la energía psíquica se encuentra detenida o desviada de alguna forma⁵⁹ en el proceso de

⁵⁵ “*Yo Hambre y Agresión*”, edición en castellano del Fondo de Cultura Económica – México 1975

⁵⁶ Wertheimer, Max, 1925, p. 7 – Tomado por Koffka, Kurt – *op. cit.* pag 789

⁵⁷ Perls, Fritz “*Moralidad, límite del ego y agresión*” – Complex Nº 9 pp. 42-52 – 1955. Tomado en castellano de Stevens, J., Perls F., Van Dusen, W. et al, en “*Esto es Gestalt*” Cuatro Vientos Editorial – Sgo. de Chile – 6ta.edición -1987- p.47.

⁵⁸ como lo veíamos en la pagina 22

⁵⁹ Ver Ciclo de la experiencia en Clínica

formación y eliminación gestáltica, todo el organismo reaccionará mostrando en sus conductas el mismo fenómeno.

“La reintegración será exitosa sólo si toda actividad humana, tanto deliberada como espontánea, tanto los pensamientos como los instintos, son considerados y tratados como procesos biológicos”⁶⁰.

Esta importancia de la fisiología, estrechamente relacionada con la comprensión de los procesos fisiológicos de la percepción visual, llevó a Perls y los primeros gestálticos a considerar al hombre desde una perspectiva humanista, no determinista sino esperanzadora, elaborando y confirmando con otros humanistas (Maslow, por ejemplo) las teorías de la autosuperación, autoactualización y autorrealización humanas.

Equiparando la fisiología de nuestro aparato psíquico con la de cualquier otro aparato o sistema orgánico, quienes tienen no sólo funciones específicas sino sistemas de autorrealización, autoactualización y autosuperación que los llevan a resolver cada uno de los problemas a los que se enfrentan, la Gestalt (fiel a sus bases holísticas) considera al hombre (y su aparato psíquico) como una unidad que se autorregula y se autosupera.

Sólo la detención o distorsión de los procesos fisiológicos por aprendizajes anómalos será la “responsable” de la patología psíquica, del mismo modo que sucede con nuestro cuerpo.

Por ejemplo, desde la fisiopatología orgánica, el aprender a vivir bajo la influencia permanente del distress distorsiona los mecanismos fisiológicos de regulación orgánica y las mismas sustancias que están creadas para adaptarnos al medio –adrenalina,

⁶⁰ Perls, Fritz *“Teoría y Técnica de Integración de la Personalidad”* – American Journal of Psychotherapy, vol 2 N° 4 pp. 585-586 – 1948. Tomado en castellano de Stevens, J. Perls F., Van Dusen, W. et al, en *“Esto es Gestalt”* Cuatro Vientos Editorial – Sgo. de Chile – 6ta.edición -1987- p.57.

gluco-corticoides, noradrenalina, etcétera- serán las que originarán las diversas patologías: hipertensión arterial, coronariopatía, úlceras gastroduodenales, colon irritable, cáncer, etcétera

De allí la importancia sustancial que en Gestalt se le dedica al cuerpo.

En primer lugar porque no es un “elemento más a tener en cuenta”, porque ya que “somos un cuerpo, somos alguien”⁶¹.

Es tan dramática la “mirada o escucha” de escuelas psicológicas que entienden al cuerpo como un elemento, no como una parte esencial del todo que somos, y que por lo tanto minimizan su importancia en el proceso terapéutico, como la “mirada y escucha” de un cirujano que considera que lo que está enfermo en su paciente es la vesícula, y minimiza tanto sus hábitos alimenticios como los conflictos personales que le “patean el hígado”.

Mientras las condiciones de autorregulación orgánica se encuentren “intactas”, para la Gestalt habrá salud, sólo aparecerá enfermedad cuando la situación del entorno sea tan extrema que no se pueda actualizar adecuadamente al self (ver en clínica) o cuando se hayan “injertado” factores extraños, considerados sin embargo como constitutivos del ego, que modifican o alteran el proceso de formación y eliminación gestálticas (es decir el libre juego del contacto organismo/entorno).

Otro de los aportes gestálticos que se vieron confirmados por investigaciones neurofisiológicas es la importancia no explícita sino funcional de la integración de las distintas funciones hemisféricas, en la psicoterapia.

⁶¹ Perls, Fritz – *Sueños y existencia* – cuatro vientos editorial – 4ta ed. – Santiago, Chile, 1982 - p.18

La herencia psicoanalítica, basada en prejuicios sociales aún en boga, que privilegian las funciones intelectuales por sobre otras formas de conocimiento y expresión (intuición, capacidades artísticas, utilización del cuerpo, etcétera), fue rebatida desde la Gestalt no sólo teórica sino empírica y prácticamente.

La inclusión de lo corporal, el privilegio de la sensación, emoción e intuición en el proceso de conocimiento y en la “sanación”, la crítica a los tradicionales métodos “lógicos”: interpretación, análisis, explicación, justificación, etcétera no son más que un intento por equilibrar en la situación terapéutica ambos hemisferios cerebrales.

La especialización hemisférica – Su integración

Investigaciones neurofisiológicas del Dr. Robert Ornstein (y posteriores)⁶² demostraron que la perspicacia gestáltica por incorporar lo corporal, la intuición, la creatividad y al arte al proceso terapéutico no eran sólo una “moda hippie”, como se juzgó desde el psicoanálisis descalificando durante décadas al enfoque gestáltico.

Nuestro cerebro presenta una especialización hemisférica:

El hemisferio cerebral izquierdo o “dominante” (en las personas diestras) es el encargado de elaborar y procesar informaciones en base a pensamiento lógico matemático, asociación, relación causa-efecto, control, interpretaciones, racionalizaciones, justificaciones, análisis, etcétera

El hemisferio cerebral derecho, en tanto, está más especializado en la percepción gestáltica (la totalidad, o percepción holística), la intuición, la capacidad creativa, la manifestación y creatividad

⁶² Ornstein, R. E. “*The psychology of Consciousness*” – San Francisco – W. H. Freeman, 1972

artística, la percepción de los procesos corporales, fluir en el proceso, etcétera

Así, mientras el psicoanálisis y todas las escuelas analíticas utilizan exclusivamente el hemisferio izquierdo (abstracción, asociación, comparación, leguaje verbal exclusivo, relación causa-efecto, etcétera) y no prestan atención —cuando no descalifican llanamente— la actividad del hemisferio derecho, en el enfoque gestáltico se trabaja con el hemisferio derecho, la mayor parte del tiempo.

Sin embargo al terminar el Contacto, durante el Cierre, la Retirada y el Descanso, el paciente utiliza sus funciones izquierdas (asociación, comparación, recuerdo activo, relación con hechos pasados, etcétera), equilibrando el sistema.

La utilización de sólo un hemisferio cerebral significa una “amputación” de las capacidades globales, tanto del paciente como del terapeuta. Integrar ambos hemisferios a través de la experiencia y la reflexión posterior, garantiza un desarrollo armónico.

Este es sólo uno de los aspectos por los cuales se puede afirmar que la Gestalt es una “escuela integrativa”.

Al decir de Zinker, el terapeuta gestáltico *“debe ser capaz de integrar dos estilos de conciencia, dos estilos de ser en el mundo:*

<i>asir firmemente</i>	y <i>colgar flojo y suelto</i>
<i>ser activo</i>	y <i>vivir en asombro pasivo y receptivo</i>
<i>analizar particularidades</i>	y <i>ver la totalidad, la gestalt</i>
<i>estar en el control</i>	y <i>fluir en el proceso</i>
<i>estar seguro</i>	y <i>permitirse sentir confusión</i>
<i>ser serio</i>	y <i>jugar, tener sentido del humor</i>
<i>ser curioso</i>	y <i>dejarse flotar en el embotamiento</i>

*experimentar carencias en y ver simultáneamente todo
secuencias*

*nombrar las cosas y experimentar imaginiería
fantasiosa*

*ser intelectual y prestar atención a las
intuiciones⁶³*

(Hemisferio Izquierdo)

(Hemisferio Derecho)

⁶³ Zinker, Joseph – “*El proceso creativo en la terapia gestáltica*” – Paidós – Bs. As.
1era. Edición – 1979 – p. 53 y 54

Aportes psicoanalíticos – Wilhelm Reich – Karen Horney

El fundador de la Terapia Gestalt, Fritz Perls, recibió la importante herencia de su formación psicoanalítica en la Escuela de Berlín, además largos de años de ejercicio del psicoanálisis como analista y como paciente (entre otros, de Wilhelm Reich y Karen Horney).

Que la teoría del psicoanálisis imprimió una influencia importantísima en la gestación de la Gestalt, es indudable. Hasta para explicar las particularidades del enfoque el propio Perls y sus seguidores (y yo mismo) debían recurrir sistemáticamente a la comparación con el psicoanálisis, marcando las similitudes (pocas) y las diferencias (muchas)

La postura “pleitista” de Perls hacia Freud, evidenciada en todas sus conferencias y especialmente en su autobiografía, impidió que la Gestalt en su origen aceptara de buen grado la innegable influencia que el psicoanálisis había tenido sobre ella.

El propio Perls (que parece nunca haber “cerrado” su vivencia de haber sido rechazado por el establishment psicoanalista europeo),⁶⁴ nos habla con su pluma cargada de ironía y profundidad de su relación ambivalente pero profundamente emocional hacia Freud: *“Muchos amigos critican mi relación polémica con Freud. “Tienes tanto que decir; tu posición está firmemente cimentada en la realidad. ¿Por qué esta agresividad hacia Freud? Déjalo tranquilo y dedícate a tus cosas”*.

“No puedo hacerlo. Sus teorías y su influencia son demasiado importantes para mí. Mi admiración, mi extravío y mi vengatividad son muy fuertes. Su sufrimiento y su coraje me tocan profundamente. Me asombra lo mucho que logró, estando

⁶⁴ Perls, Fritz – *“Dentro y fuera del tarro de la basura”* pag 44 y ss. - Ed. Cuatro Vientos, Stgo. de Chile 1975

prácticamente solo con las herramientas mentales inadecuadas que fueron la psicología asociacionista y la filosofía mecanicista. Estoy profundamente agradecido de lo mucho que me desarrollé oponiéndome a él."⁶⁵

Todas las psicoterapias nacidas desde la década de los años 50, en ese lapso duro y explosivo de la postguerra para los psicólogos de todo el mundo, y para los norteamericanos en especial, surgieron como opiniones disidentes del modelo psicoanalítico.

En Estados Unidos, el aluvión de psicoanalistas alemanes (y europeos en general) de origen judío, chocó con el afincado conductismo de Watson y Skinner. De ese "encuentro" surgieron "hijos" como la Escuela de la Comunicación de Palo Alto, el Análisis Transaccional, la Escuela Sistémica y la Gestalt.

La necesidad de identidad produjo en casi todos los ex – psicoanalistas que las fundaran la búsqueda de una clara diferenciación con Freud y su teoría. Al entronizarse ésta como "el modelo" para entender el hombre y particularmente al inconsciente, la confrontación directa resultó inevitable..

Sin embargo, la influencia sobre Perls del que sería uno de sus analistas hasta la llegada del nazismo en Berlín, Wilhelm Reich, dejaría una impronta indeleble que, -más allá de las diferencias irreconciliables que después tuvieron y de la desilusión del propio Perls ante la evidente patología de Reich,- junto con la experiencia teatral de Fritz establecería una de las características fundamentales de la Gestalt: la utilización del cuerpo en la terapia.

Más adelante comentará él mismo sobre los aportes reichianos:

"Reich era vital, rebelde, estaba vivo. Estaba deseoso de discutir cualquier cosa... pero con él la importancia de los hechos

⁶⁵ Perls, Fritz – *Op. Cit.* - pag 45

comenzó a desvanecerse. Se puso más de relieve el interés en la actitud. Su libro Character Analysis fue una contribución importante”... Su primer descubrimiento, la armadura muscular, fue un paso importante que iba más allá de Freud. Puso en tierra firme la noción abstracta de las resistencias. Las resistencias ahora se convierten en funciones orgánicas totales, y la resistencia anal, el culo apretado, tenía que abandonar su monopolio sobre las resistencias.”

“Otro paso importante a favor de librarnos de la vida del diván fue el hecho de que el terapeuta ahora se ponía en contacto con el paciente. El “cuerpo” recobraba así sus derechos”.⁶⁶

El otro aporte del psicoanálisis llega a Perls de la mano de su terapeuta Karen Horney quien *“toca el fundamento de la interpretación de las neurosis. Pues desde su punto de vista, las perturbaciones emocionales que se originaron en el pasado ahora son mantenidas por una falsa identidad. El neurótico una vez vendió su alma al demonio a cambio de una resplandeciente autoimagen, pero aún opta por respetar el pacto. Si una persona puede llegar a entender cómo en este preciso instante está enterrando su verdadero sí mismo (self), puede liberarse.”⁶⁷*

El propio Fritz, con su particular ironía dirá: *“Había llegado a Sud África en 1934. La llegada de Hitler y mi huída a Holanda en 1933 había interrumpido mi formación como psicoanalista. En este tiempo mi analista era Wilhelm Reich y mis supervisores eran Otto Fenichel y Karen Horney. De Fenichel recibí confusión; de Reich, desfachatez; de Horney compromiso humano sin terminología complicada.”⁶⁸*

⁶⁶ Perls, Fritz – *Op. Cit.* – pag 49 y 50

⁶⁷ Naranjo, Claudio – *Op. Cit.* – pag 30

⁶⁸ Perls, Fritz – *Op. Cit.* – pag 40 y 41

El aporte fenomenológico

La actitud de Fritz hacia Freud y hacia el existencialismo y la fenomenología fueron coincidentes. Como un gigante adolescente que renegara de todo aquello que lo ha alimentado, Fritz, en su búsqueda por afirmar la identidad gestáltica minimizó y rechazó las evidentes influencias de la fenomenología existencial⁶⁹.

Sin embargo, la práctica clínica impone al terapeuta gestáltico una posición existencial y una mirada fenomenológica. Describir sólo lo que se observa, sin análisis ni interpretaciones, devolver los componentes no verbales de su mensaje al “paciente”, reflejar las conductas, espejar los discursos.... la fenomenología nos rodea constantemente, como herramienta en nuestro trabajo cotidiano.

Por eso encontrará fenomenología a cada paso en este libro, aún cuando profundizaré en la aplicación de la misma en el ámbito psicoterapéutico en el 2º volumen “Superando la Confusión”

Otros aportes (teatro – experiencias grupales – la psicodelia)

Lo corporal-teatral, traído por Fritz de sus experiencias actorales tempranas con Max Reinhart, y el contacto con la escuela de Stanislavsky, sumadas a las relaciones e intercambios con Moreno y su escuela de psicodrama se conjugan con las influencias reichianas para adjudicarle al proceso corporal su justo valor.

Del mismo modo, este énfasis puesto en lo corporal va a sumarse a las experiencias vividas en los incipientes experimentos

⁶⁹ “es difícil saber con exactitud las fuentes de Perls, ya que era particularmente avaro de citas y referencias y parecía funcionar como algunos pacientes que, al presentar trastornos neuróticos de la asimilación, que nos proponen sus introyectos como si se tratara de su propia elaboración, habiendo olvidado al otro originario” – Robine, Jean Pierre – Op. Cit.. – nota al pie de pag 43

colectivos de los kibbutzim palestinos para profundizar en la necesidad de un encuadre grupal para la experiencia terapéutica. Sin embargo, en ese sentido se advierte que su fuerte formación psicoanalítica y su férrea personalidad acuñaron su particular manera de desarrollar la sesión en grupo.⁷⁰

No hay que olvidar el entorno en el que se gestó el movimiento gestáltico.

La Segunda Guerra Mundial y la incipiente guerra fría crearon en el pueblo norteamericano (como en Europa) la situación vital propicia para el desarrollo de una fuerte corriente existencial: vivir el aquí y el ahora, pues no se sabe si mañana estarás vivo, tanto como experimentar con todo aquello que “aumente” la sensación de estar vivo. La psicodelia (la experimentación sensorial con drogas psicoactivas) fue no sólo un fenómeno reservado al movimiento hippie y un sector marginal de drogodependientes, sino que se introdujo en las aulas y los laboratorios, utilizándose con fines experimentales y terapéuticos.

Esta búsqueda de “expandir la conciencia” se encuentra sin esfuerzo en los fundamentos de la Gestalt, claro que ahora sin sustancias químicas, sino a través de técnicas muy cercanas a la meditación y la introspección, innegables influencias de las disciplinas orientales como el budismo zen y el taoísmo.



⁷⁰ ver Terapia grupal y grupos de encuentro en 2do. tomo

Características de la Gestalt –a manera de conclusión

Si algo ha caracterizado a la Gestalt desde su fundación es la *multiplicidad* de sus orígenes, así como (fiel a estos fundamentos), ha sido inspiradora directa de infinidad de escuelas nuevas.

Su preocupación por los *procesos* más que por las estructuras (lo fundamental es el proceso de formación y eliminación gestáltica, no la estructura creada en sí misma), el hincapié puesto en la *flexibilidad* y *creatividad* como expresiones de salud, la preeminencia de la *experiencia* por sobre el concepto y de la *vida sensible* por sobre la idea, etcétera han infundido en la psicología un hálito de fresca creatividad y renovación. Sin embargo, es necesario agregar a lo anterior una conducta de seriedad epistemológica y rigor científico para no llegar, al decir de Robine a “*un sincretismo simplificador*”. “*Lo que se nos había presentado como “ausencia de teoría” no era más que ignorancia de dicha teoría, ignorancia de las prácticas clínicas proseguidas en las sombras por algunos de los pioneros que habían contribuido a la elaboración del proyecto “princeps”. Desde luego, su difusión restringida y su joven historia no ponían a nuestra disposición una literatura abundante comparada con la obra de Freud, Jung o Reich. Se ha hecho poco, queda mucho por hacer, pero la apertura del campo puede movilizar una excitación creadora aún más grande. Nuestro placer está también sostenido por la constatación de que las tendencias más contemporáneas del psicoanálisis y de la psicoterapia no hacen más que desarrollar, la mayor parte del tiempo sin saberlo, algunas de las primeras intuiciones de la Terapia Gestalt que ya tienen unos cincuenta años. Esto debería bastar para convencernos de la pertinencia de nuestro enfoque y de la necesidad de continuar la obra emprendida...*”⁷¹

⁷¹ Robine, Jean Marie – “*Contacto & Relación en Psicoterapia*” – Editorial Cuatro Vientos – Sgo. de Chile – 2da edición – 2002 - pag- xxiii y xxiv

Parte II: Fundamentos Clínicos

La Gestalt Teraphy

Abiertos los ojos, expectantes, en círculo algo irregular, pocos movimientos (cambios en la postura, manos acariciando mentones, pies que salen de debajo de los muslos, asoman y vuelven a esconderse)... los alumnos esperan la propuesta de “experimento” gestáltico que les arrojaré. Poco les falta para defender sus tesis y enfrentarse ellos mismos con los temidos “Otros”: sus propios pacientes, alumnos, colegas... Y lo actualizan, “presentizan”, cada vez que intervienen, cada vez que confrontan su formación académica de 5 años con la “revolución gestáltica” que se les plantea, la ansiedad y la angustia de “no saber qué hacer” frente a un paciente.

El grupo, como un hermoso cachorro, se debate, crece, se lanza contra su propia cola, o sueña al unísono, acompañando el proceso de cada uno, desde el más “lanzado” o valiente, al más remiso a arriesgarse a ver algo más allá de su autoimagen.

El modelo de trabajo les exige zambullirse en lo inédito, desconocido y aterrador: abandonar las seguridades del conocimiento académico y la interpretación, dejar la costa del “encuadre en escucha y silencio” y navegar por la exposición de sí mismo, el encuentro significativo de persona a persona, el percatarse de que sólo el propio crecimiento y la experiencia vivenciada, sentida en cada célula del cuerpo, es la puerta para el Contacto. Que sólo la precaria y constantemente cambiante certeza de mis propios límites permite la maravilla de que en ese límite me encuentre y re-encuentre con Otro para llegar a ser un verdadero Nosotros.

Principios:

La gestalt “teoría-clínica”

Es la Gestalt la escuela terapéutica que más notoriamente expuso el proceso de su propia creación, alejado de grandes teorizaciones y cercano al íntimo contacto.

Sin embargo, los esfuerzos de Goodman en primer lugar, del propio Perls y de los inmediatos seguidores por proporcionarle a la terapia un marco teórico que le diera fundamento e impidiera el eclecticismo extremo, si bien limitados, no fueron vanos.

Es más, Robine y la escuela francesa parecen encarnar hoy una corriente dedicada a la profundización de los aspectos teóricos, necesaria ante la evidente y peligrosa desviación que está transformando a la Gestalt en una corriente de desarrollo personal sin rigor científico.

Por otro lado, la riqueza que la vocación integradora que la Gestalt posee desde su fundación, su constante actualización desde el Contacto con otras disciplinas filosóficas, psicológicas, espirituales, de trabajo corporal, etcétera, es uno de sus principales motores y características.

Ya es muy difícil encontrar “ortodoxia gestáltica”. Cada uno de los terapeutas gestálticos ha hecho sus propias integraciones con nuestra experiencia personal en escuelas bioenergéticas, diversas disciplinas de trabajo corporal, pasando por el Análisis Transaccional, la Programación Neurolingüística o la Terapia Sistémica, hasta abreviar en la búsqueda espiritual (cristiana, budista, hinduista, etcétera).

Utilizando lo ya visto podemos entender que la Gestalt escuela terapéutica o filosofía de vida es en sí misma una gestalt, organismo vivo, interactuando con su entorno. Podríamos hasta entender que el *self* de la Gestalt se actualiza en la frontera-contacto y hoy más que nunca se cuestiona su identidad.

En esta metáfora la Gestalt se encuentra por un lado con su vocación integradora, como una fuerte función-ello del self, que, a veces desbocada, nos impulsa en su búsqueda de novedad hasta el límite de la pérdida de identidad. Por el otro, los esfuerzos “puristas” por rescatar lo esencialmente gestáltico de los teóricos franceses (por ejemplo), son exteriorización de una función-personalidad aferrada a sus principios y epistemologías.

En medio estamos, intentando redefinirnos, profundizando en las búsquedas sin soltarnos de los principios.

En procura de la bisagra (que une y da movimiento) entre los fundamentos, influencias y principios teóricos ya esbozados y la práctica clínica en la sesión individual y grupal, pasaré en mi periplo por una zona intermedia, en la que los criterios ya expuestos empezarán a articularse con una visión mucho más clínica.

Comenzaré preguntando ¿Qué busca la Terapia Gestalt?, y luego veremos ¿Cómo hace para lograrlo?

¿Qué busca la Terapia Gestalt?

Desde lo que parece la respuesta más simplista diríamos que la Gestalt, como toda psicoterapia, busca el *Awareness*⁷² del paciente.

Pero ¿qué es el *awareness*? Esta palabra inglesa es un sustantivo compuesto: *aware* significa percatarse, tomar conciencia, darse cuenta, y el sufijo *ness* indica capacidad de. Es decir, que el *awareness* no se limita al mero acto de darse cuenta, o tomar conciencia, sino que *es la capacidad y el proceso mismo de concienciar*.

Por lo mismo, la palabra conciencia no define al *awareness*, y mucho menos el concepto “conciente”.

Si bien el *awareness* es quizás un momento de “hiper conciencia” del que damos cuenta por estar más concientes que habitualmente, al integrar en ese momento no sólo el “entender o comprender” mentales, el “sentir o percibir” corporales y el aprehender de la revelación espiritual⁷³... es todo eso y más, pues esas son sólo partes del todo – *awareness*.

Todos tenemos *awareness*.

Pero también es innegable que esta capacidad puede ser influida para ser potenciada, inhibida, desviada o detenida, de acuerdo con múltiples factores que el terapeuta gestáltico deberá ir

⁷² Entre todas las posibles y frecuentes traducciones en castellano del término: darse cuenta, percatarse, tomar conciencia, prefiero utilizar el término original en el inglés, por las dificultades que presenta encontrar una traducción (inexistente) que respete el sentido completo de la *gestalt-awareness*. Quizás una de mas más completas y atinadas sería la de Robine, Jean Pierre: “Conocimiento inmediato e implícito del campo” – *Op. Cit.* Cap.5

⁷³ Allerland, Mabel – “Inclusión de lo corporal en psicoterapia gestáltica” – Centro de Estudios Gestálticos y Técnicas Psicoterapéuticas – Bs. As. Abril 1984

descubriendo junto con su paciente, ayudándolo a reencauzar el flujo espontáneo del proceso de conciencia.

La actividad terapéutica gestáltica –y aun la “autoterapia” que se produce al mantener y perseverar en los avances terapéuticos fuera del encuadre de la sesión– está dirigida especialmente a generar y fomentar el awareness, ampliando la conciencia con la búsqueda incluso de otros niveles (metaniveles) más profundos por más elevados.

De lo anterior se desprende que hay niveles de awareness. Tenemos desde el tomar conciencia superficial de las sensaciones internas o los estímulos externos del medio (“siento un peso en el pecho, una sensación de temblor en la boca del estómago, veo el brillo de tus ojos, etcétera”) hasta el awareness profundo que es como un despertar (“satori”) a una realidad que, estando siempre allí, no percibimos antes.

Lo perceptible, lo aprehensible por la conciencia, (la realidad) es aquello que me llega por mis sentidos. De eso es de lo que me daré cuenta, en base a lo que mis sentidos me informan a través de la experiencia en la frontera del contacto (como veremos más adelante). De aquí la trascendencia de la *observación fenomenológica*⁷⁴ en terapia gestalt.

Y del mismo modo, sólo puedo percibir con mis sentidos lo que está aconteciendo *aquí y ahora*. Aún la preocupación por lo que está ahora sucediendo en otro sitio –mi casa, etcétera– (allá) o el recuerdo de un hecho pasado (entonces), se desenvuelve en mi conciencia ahora y aquí.

⁷⁴ Este como otros ítems serán retomados y profundizados en su aplicación clínica en el 2do. Tomo de la obra.

No casualmente en la Primera Conferencia⁷⁵ Fritz inicia su alocución encarando el tema del *ahora*. “*Para mí, sólo el ahora existe. Ahora = experiencia = conciencia = realidad. El pasado ya no está y el futuro no ha llegado todavía. Únicamente el ahora existe.*”

Clínicamente, el awareness está íntimamente vinculado con una de las herramientas básicas para su exploración: *el continuum de la conciencia*. Sólo podemos “darnos cuenta” (utilizando una de las traducciones más comunes de awareness) de aquello que nuestra atención focaliza, al punto de hacerlo figura.

De ese modo, siguiendo a John Stevens, podemos decir que tenemos tres tipos de awareness:⁷⁶

- *El darse cuenta del mundo exterior*: es decir el proporcionado por el contacto sensorial con los objetos y eventos del presente. (Lo que veo, lo que toco, lo que huelo, etcétera)
- *El darse cuenta del mundo interior*: es decir el contacto sensorial actual con los eventos internos en el presente. (Lo que siento debajo de la piel: presiones, tensiones, dolores, hormigueos, opresiones, etcétera)
- *El darse cuenta de la fantasía*: es decir, mi actividad mental que va más allá de lo que vivo en el presente (ilusiones, imaginación, explicaciones, recuerdos, anticipación de futuro, etcétera)

Estas son en realidad las áreas de exploración que mi aparato perceptivo (vista, oído, olfato, gusto, tacto, kinestésico, procesos mentales, etcétera) me permite. Sólo puedo percibir con él en estos tres “compartimientos”, que muchas veces se superponen. Si la integridad anatómico-funcional del mismo lo permite (no hay

⁷⁵ Fagan y Shepherd, - *Op. Cit.* – pag. 22 y ss.

⁷⁶ Stevens, John – *Darse Cuenta* – Editorial Cuatro Vientos – Sgo de Chile – pag 21 y 22

impedimentos físicos como una ceguera o sordera, por ejemplo) estoy en condiciones de registrar –más allá de las dificultades o condicionamientos universales descritos por las leyes de la percepción– “la realidad”.

La Gestalt propone que una fluida y sana construcción y destrucción de gestalts (es decir, de figuras perceptuales que construimos y luego asimilamos), nos permitirá hoy, como si fuésemos niños pequeños, “descubrir nuestro mundo”.

Y este descubrimiento es al mismo tiempo un descubrimiento fundante. Nos apropiamos del mundo a través de nuestros sentidos, como nos apropiamos de nuestra realidad a través de nuestros sucesivos awareness.

Y hago figura estos conceptos: “nuestro mundo” y “nuestra realidad”, en lugar de EL mundo y LA realidad.

El fluir de nuestro contacto nos permite la construcción, confirmación o modificación de nuestro propio mundo y de nuestra propia realidad. LA realidad objetiva y EL mundo objetivo están más allá de nuestra frontera, las más de las veces parcial o totalmente inasequibles a nosotros, porque “vemos lo que queremos/podemos ver”, como expusiera en los principios de la percepción.

En forma natural la aparición de necesidades fisiológicas (hambre, frío, sed, sueño, etcétera), psicológicas (afecto, reconocimiento, posición, etcétera) y más tarde espirituales (sentido, trascendencia) inicia sucesivas curvas de experiencia (construcción y destrucción gestáltica) que me permitirán ponerme en contacto hasta satisfacerlas. La regulación organismo/entorno en estas condiciones no interferidas es fisiológica, esto es, me moveré en el mundo, aprendiendo de él, satisfaré todas mis

necesidades sin “residuos”, tendiendo al bien, aún cuando no sea bueno como diría Goodman⁷⁷.

Es preocupación prioritaria del terapeuta gestáltico el favorecer el *awareness* del paciente. Para ello las técnicas y ejercicios gestálticos se diseñan como oportunidades ofrecidas al paciente de experimentar todos los niveles de su *awareness*.

La acción terapéutica estará enfocada, entonces, a frustrar cuidadosamente las “resistencias” del paciente a percibir y percatarse de lo novedoso, mientras se le brindan soportes para aceptar lo diferente e inesperado.

Los problemas o interrupciones en este fluir saludable serán abordados en los capítulos “Evitaciones del Contacto” y “Algunas consideraciones sobre neurosis y psicosis”, así como la influencia de los condicionamientos de las creencias tienen una explicación extensa en el Apéndice sobre Mapa y Territorio.

⁷⁷ Perls, Hefferline y Goodman – *Gestalt Teraphy* – citado por Robine, Jean Pierre *Op. Cit.* P. 31

Principios y soportes del awareness

La Gestalt plantea que este libre fluir de la atención no es casual ni aleatorio, está sustentado y “regido” por las necesidades fisiológicas que regulan la relación organismo/entorno. Así como las necesidades bio-fisiológicas (hambre, sueño, respiración, etcétera) no pueden ser olvidadas o dejadas de lado sin perjuicios graves para la vida, las psicológicas y espirituales necesitan el mismo tipo de atención y manifiestan su “urgencia” del mismo modo, y su falta de satisfacción produce daños graves en otras áreas no tan “vitales”, pero sí imprescindibles para el desarrollo armónico de una vida plena y feliz.

La autorrealización / auto – actualización

La aparición de alteraciones en este fluir es lo que genera síntomas (enfermedad), pero espontáneamente la tendencia humana es a auto-regularse, es decir, a buscar la forma para que esas anomalías sean resueltas, desbloqueando las energías detenidas.

Esto es lo que la Gestalt denomina ***autorrealización***, auto-actualización, etcétera: la capacidad que tenemos de (a través del ciclo de la experiencia o de construcción y destrucción gestálticas), “cerrar” las situaciones no concluidas actualizando constantemente nuestro self en relación con los estímulos y cambios de nuestro entorno.

Esta capacidad natural es la que compartimos (al menos en la actualización y satisfacción de necesidades fisiológicas), con los animales. Forma parte de nuestra capacidad de supervivencia. Y es esto a lo que Perls bautizó “**autorregulación orgánica**” y en lo que confiaba ciegamente:

*“La confianza de Fritz en la auto- regulación individual se erige en la psicoterapia contemporánea como una contribución comparable a la confianza de Rogers en la auto – regulación de los grupos: ambos han influido en la práctica psicoterapéutica a través del contagio de una actitud que trasciende la influencia intelectual.”*⁷⁸

Una similar confianza en la auto – actualización o autorregulación humanas es básica para el terapeuta gestáltico.

Justamente por ello no siento ansiedad ante los avances o “estancamientos” del Otro, me veo y entiendo como un acompañante que le permite, a través de la propuesta de experiencias o experimentos, encontrar su propia manera de auto – actualizarse, encontrándose con porciones de sí mismo o con experiencias de contacto con el entorno que al ser asimiladas e integradas lo re – conocen con un *self* diferente de los conceptos que sobre sí mismo manejaba anteriormente.

En ese sentido, mi misión como terapeuta es la de acompañar acompasando al paciente por sus propios infiernos. Como terapeuta soy el Virgilio de mis Dantes, un Virgilio cuidadoso y amoroso, en actitud de aceptación y confianza.

La auto – actualización, la regulación orgánica, es un proceso fisiológico, independiente de la voluntad, que busca permanentemente el cierre de situaciones no concluidas. Esto es tan evidente que en Gestalt consideramos los sueños⁷⁹ (especialmente cuando son recurrentes y con cargas emocionales fuertemente desagradables) como búsquedas de cierre de situaciones no concluidas (fixed gestalts) en la vida diurna.

¿Qué es una situación no concluida o fixed gestalt?

⁷⁸ Naranjo, Claudio – “La Vieja y Novísima Gestalt” – p. 7

⁷⁹ Ver capítulo de “situaciones especiales” en la 2da. Parte.

Hay situaciones o experiencias que, por distintas causas, no alcanzan a “cerrarse” (duelos no concluidos, interrupciones en el ciclo de la experiencia, despedidas no realizadas, confluencia en situaciones o relaciones anteriores, o ilusiones respecto de los otros o de uno mismo, etcétera).

No hay un punto final real, y el individuo no puede “hacer el balance”, la energía psíquica se encuentra estancada, “pegoteando” a la persona en ese hecho que “no puede comprenderse”.

Este “empantanamiento” obedece a la falta de cierre. Como vimos en Percepción, es imprescindible el cierre para que “haya figura”. Cuando falta aquel, la figura no existe, no hay percepción y por lo tanto no hay comprensión de lo sucedido.

“¿Cuánto tiempo me llevará resolver mi problema?”

“Ni un minuto más de lo que tardes en comprenderlo”, dijo el Maestro.

Anthony de Mello *op cit.. cit*

La situación, la experiencia, queda como un “cuerpo extraño” y el individuo intentará, involuntariamente, una y otra vez alcanzar el cierre, proyectando ideas, conceptos, aspectos, características, etcétera, propios

Si aún así la situación no alcanza un cierre su aparato psíquico, impulsado por la autoactualización del self y la búsqueda de autorrealización lo colocará reiteradamente ante condiciones similares para que repita la experiencia a fin de lograr el cierre satisfactorio.

Si todavía así no lo logra en la vida diurna, la situación se repetirá en los sueños recurrentes.

Esta es la radical diferencia con el concepto psicoanalítico de “compulsión neurótica a la repetición”. Mientras para Freud ésta

era un síntoma de neurosis, para la Gestalt es la búsqueda de cierre, un intento nuevo para alcanzar a cerrar y eliminar una formación anómala o *fixed – gestalt* (gestalt fija).

En palabras del propio Perls:

*“Mi opinión es esta: Cualquier situación incompleta, cualquier acción incompleta, saldrá a la superficie y será completada o querrá serlo. Ahora, gran parte de lo que Freud llamó “compulsión a la repetición” (repetitividad compulsiva) es lo que ocurre cuando la situación está incompleta. Freud pensó que quizás esto es sólo un hábito, una forma petrificada de vivir. Y yo sostengo que es de otra manera. Estas repeticiones compulsivas, el vivir algo de una manera muy similar, son nuestros intentos (vanos en la mayoría de los casos) de solucionar la situación. Esto es porque muy a menudo algo queda fuera, (...) hay algo de lo que aún no se da cuenta.... Todo esto es porque evitamos algo en la relación que nos conduciría a un cierre, a una comprensión de esa persona (o situación), o a la capacidad de “soltarla” si no es la adecuada. Es casi seguro que los psicoanalistas piensan en los mismos términos. Ellos dirían que tenemos que curar, que tenemos que trabajar con ese complejo. Pero al trabajar en el complejo no se intenta llegar a un cierre, sino sólo a relacionar el hecho a algún trauma, a algo ocurrido en la infancia. Esto es algo bastante diferente a completar a la persona.”*⁸⁰

La integración de esa capacidad enajenada (seguramente el paciente percibe y re – conoce en los otros la capacidad de cerrar la misma situación o relación, pero no alcanza a apropiarse de ella una vez enajenada), es objetivo de la terapia gestáltica. Y no importa cuándo comenzó la conducta repetitiva, ni por qué.

⁸⁰ Perls, Fritz. – “Acting – out vs. Atravesar” – Voices, the Art and Science of Psychotherapy, vol. 4 – nº 4 – 1968 pp. 66-73 – reimpresso en castellano en “Esto es Gestalt” – p.28 y 29 – énfasis del autor.

Trabajaré sobre el **cómo** cerrar aquí y ahora la situación que mi propio self actualiza para ser trabajada.

El self intenta por sí mismo la resolución, aunque en la mayoría de los casos vuelve a fallar por falta de recursos. Para cerrar lo incompleto (la fixed gestalt) simplemente se trabajará aquí y ahora, movilizand o los soportes necesarios para alcanzar el cierre, o integrando las capacidades proyectadas del propio paciente que reconocen otros que sí lo logran.

Los límites del Yo

*Límite significa contacto y separación:
significa individualidad.*

Fritz Perls

“Teoría y Técnica de Integración de la Personalidad”¹
American Journal of Psychotherapy, vol. 2, Nº 4, octubre de 1948 pp. 565-586 –
incluido en “Esto es Gestalt” p. 67

Los procesos de regulación organismo/entorno se efectúan en la frontera/contacto.

Con esto quiero decir que para entender los procesos de regulación orgánica entramos inevitablemente en el espinoso tema de los límites del Yo (“sitio” donde las regulaciones orgánicas se efectúan) y los procesos de discriminación, asimilación e integración necesarios para ello.

Perls decía al respecto: “Consideremos la naturaleza de este límite del ego. Quiero señalar dos puntos:

1. *El límite del ego es flexible. En la persona sana cambia en la medida en que las situaciones cambian; pero en los estados psicopatológicos es más bien rígido. Esta rigidez parece destinada a lograr estabilidad, pero la estabilidad que se obtiene es la de una persona “normatizada” que desatiende sus emociones y la realidad en honor a sus ideas preconcebidas. Uno de los riesgos de la moralidad absoluta es que rigidiza los límites del ego.*
2. *El límite del ego puede ser concebido como un encuentro de grupos opuestos de emociones, de aceptaciones y*

rechazos, de identificaciones y alienaciones, de emociones positivas y negativas.”⁸¹

El límite del yo excede el concepto de límite físico que es el primero que nos afronta cuando hablamos del tema. Desde lo corporal la piel parece ser un límite claro entre lo que yo soy y el no-yo. Sin embargo, la regulación organísmica y la relación organismo/entorno, pone en tela de juicio una aseveración tan rápida.

Cuando dejamos de lado un concepto topográfico de límite y comenzamos a entender (gestálticamente) que el límite no es un lugar sino una función, nos acercamos a un tiempo a lo esencial del aporte gestáltico a la terapia y al difícil terreno de cambiar las concepciones tradicionales (psicoanalíticas) de estructura por la Gestalt que involucra a un tiempo estructura y proceso.

Cuando, por ejemplo, abordamos temas fisiológicos como la alimentación, necesitamos incorporar este concepto estructura/función o estructura/proceso para comprenderlo. Si sólo consideramos el límite como un lugar ¿en qué momento el alimento (no-yo) que ingiero pasa a ser yo?

“*Somos lo que comemos*”, escuchamos decir a muchos nutricionistas y exponentes de corrientes “naturistas”.

Y realmente es así, pero ¿cuándo ese alimento (vegetal, animal o mineral) “soy yo”? No existe un lugar específico, un límite físico que al ser atravesado produzca que ese no-yo sea yo. Eso se da en el proceso conocido como digestión.

⁸¹ Perls, Fritz – “Moralidad, límite del ego y agresión” – Complex N° 9 – 1955 – p.42-52 tomado en castellano por Stevens, John, comp. – “Esto es Gestalt” – Edit. Cuatro Vientos – Sgo. de Chile 6ta edición 1987 – p. 40-41 - (Subrayado del autor).

Cuando el alimento es digerido completamente, y por lo tanto asimilado, deja de ser un no-yo para ser yo. Cuando ese proceso no se cumple por cualquier motivo, ese no-yo, con su condición de agente extraño, puede hasta producirme una enfermedad o ser pasible de ser rechazado por mi yo (vomitándolo, Vg.).

Por lo tanto, **en el acto de alimentarme, el *proceso de la digestión/asimilación* es el que actúa como límite del yo.**

Las características de esta particular y “biológica” manera de relacionarme con mi entorno no son exclusivas de los procesos bio – fisiológicos (porque podemos también en este encuadre hablar de procesos fisiológicos que no sean sólo biológicos).

Lo propio se produce en toda la interacción con el entorno.

El límite del yo no es un lugar físico, una membrana que limita y define: “lo que está adentro soy yo, lo que está afuera no soy yo”.

El límite del yo es un proceso o conjunto de procesos de discriminación, asimilación, rechazo.

El límite del yo es la propia función de regulación organismo/entorno.

La estructura (límite) es el proceso (regulación).

Y allí se efectúa el verdadero *awareness*. Es más podemos decir con Robine que si la estructura (órgano) está subordinada y definida por la función, “la frontera/contacto, límite del yo, es un órgano del *awareness*”⁸².

De allí que todo mi contacto y relación con el entorno, todo proceso de asimilación y aprendizaje, toda percepción, toda

⁸² *Op. Cit.* pag. 65

relación con un Otro, etcétera están reguladas en esa frontera/contacto, órgano del awareness, y de la dinámica del proceso dependerá el límite de mi yo.

Este será definido por los especiales mecanismos que utilice para discriminarme, asimilar, incorporar, rechazar, manipular... Ese es mi límite.

En este sentido las palabras de Perls y Goodman: *“El self es contacto.”* y *“no es más que un pequeño factor en la interacción total organismo/entorno, pero desempeña el papel crucial de descubrir y realizar las significaciones por las que nos desarrollamos.”*⁸³

Y Fritz: *“Tengamos presente que “yo” no es un objeto con existencia real o una parte del organismo. “Yo” es un símbolo de un símbolo. “Yo” indica un estado o un funcionamiento.... yo es vivenciable pero no está estructurado. Cuando digo “yo estoy aquí”, quiero decir: “Aquí está un organismo frente a ti, con cuyas funciones el que habla se identifica”.*⁸⁴



⁸³ Perls – Hefferline – Goodman *Op. Cit.* secc. II cap. I – en Robine, J.M. *Op. Cit.* - p.xviii

⁸⁴ Perls, Fritz – “Moralidad, límite del ego y agresión” – Complex N° 9 – 1955 – p.42-52 tomado en castellano por Stevens, Johm, comp. – “Esto es Gestalt” – Edit. Cuatro Vientos – Sgo. de Chile 6ta edición 1987 – p. 40-41

Los Soportes

Expuse que esta regulación en la frontera/contacto es involuntaria las más de las veces. En un sentido no psicoanalítico es inconsciente, o no conciente.

Por lo mismo sus alteraciones o sus peculiaridades pasan inadvertidas, con la consecuente dificultad para modificar los procesos que se han visto afectados por los mecanismos que describiré más adelante.

La forma automática en que se realiza el proceso⁸⁵ habla de su condición de “fisiológico”. Pero para “hacer figura” el mismo, para que mi atención se centre en él, y pueda por lo tanto influirlo y modificarlo, requiero de ***soportes***.

*“La palabra “support” en inglés significa soporte, respaldo, sostén, sustentación, protección, apoyo, defensa, recurso.”*⁸⁶

Soporte entonces, es aquello en que puedo apoyarme, el recurso o herramienta que puedo activar, el sostén sobre el que erguirme para concienciar ese proceso automático de la regulación organismo/entorno en la frontera/contacto, o hacer conciente la curva de la experiencia o, más sencillamente el contacto.⁸⁷

No basta, muchas veces, el simple recurso del continuum de la atención para llegar a “darnos cuenta” (el awareness) de aquello negado, reprimido, etcétera La utilización individual, o la ocasión e indicación de utilizar un soporte por parte del Otro (terapeuta, Vg.), me puede facilitar el “darme cuenta”.

⁸⁵ ver cap. Curva de la experiencia

⁸⁶ Allerand, Mabel – “Piedra Libre – Terapia Gestáltica” – Planeta – Bs. As. 1992 – p. 35

⁸⁷ Utilizo aquí varias de las formas en que diversos autores de la Gestalt nombran el mismo proceso

Rápidamente se puede comprender que tengo a disposición distintos tipos de soportes. En una clasificación sencilla puedo (didácticamente) agruparlos en internos (los que tengo en mí mismo y no preciso de Otro para activar), externos (los que sólo me proporcionan los demás: entorno, gente, etcétera) y los mixtos (los que están “dentro y fuera de mí”⁸⁸, al mismo tiempo.⁸⁹

Soportes internos:

Son proporcionados por mí mismo, básicamente por la percepción y mis procesos corporales.

- Mi atención, y por lo tanto mi “darme cuenta”.
- Mis experiencias y conocimientos previos.
- Mis creencias y valores (pueden o no ser soportativos).
- Mis sensaciones corporales –la percepción–.
- La respiración (no sólo como acto fisiológico de supervivencia sino en el sentido de “amplificador” de la percepción interna)⁹⁰
- Mi amor y aceptación personal.

Soportes externos:

Son proporcionados por el entorno.

Entorno físico:

- El aire, el alimento, el piso donde me apoyo, el almohadón sobre el que me siento, la pared que sostiene mi espalda, etcétera

⁸⁸ Entrecomillado porque este “dentro y fuera” al referirse a mí no habla de límite físico sino más bien de proceso, intercambio, relación.

⁸⁹ La cualidad de convertirse en soporte que tiene una cosa, persona o situación la definimos con el neologismo “soportativo”, utilizado como adjetivo.

⁹⁰ Relacionar con “*El darse cuenta del mundo interior*: es decir el contacto sensorial actual con los eventos internos en el presente” pag. 38

Entorno relacional:

- Amigos, familia, situación social, situación política, etcétera (pueden o no ser soportativos)

Soportes mixtos:

Son soportes a la vez externos e internos (aún cuando funcionen de distinta manera en una y otra situación).

- El tiempo. En su doble particularidad: a- darme tiempo para percibir mejor algo⁹¹ - sería un soporte interno, al que recurro por mí mismo- y b- el tiempo que me da otro (terapeuta, Vg.) para que realice mi propia experiencia.
- Dios. Para los cristianos (como yo) Dios es un soporte externo y al mismo tiempo su Espíritu Santo habita en mí, por lo que es un soporte interno.

La utilización de soportes en la sesión terapéutica es crucial y básica. Podríamos decir que la principal virtud de un psicoterapeuta (no importa la escuela o enfoque que maneje) es la de ser soportativo, es decir, desde una posición de amorosa aceptación, permitir al paciente el uso de todos sus recursos para llegar al awareness (un psicoanalista diría para que el paciente haga insight).



⁹¹ Se verá aún más en las técnicas de *enlentecimiento de la experiencia* en la aplicación clínica -2da. parte

Aplicación de los principios de la percepción.

El conjunto de mis experiencias es percibido (registrado) por mí conforme a los principios que describieron los teóricos de la Escuela de Berlín. Sin embargo, para su aplicación clínica, en especial para que el terapeuta “comprenda” qué sucede en el complejo fenómeno de la apropiación y asimilación de la realidad en la frontera/contacto, es necesario advertir que algunos de estos principios son esenciales para la construcción activa de “mi” realidad.

Excediendo el término de una simple percepción visual, la conceptualización de la realidad y la apropiación y elaboración de imágenes relacionadas conmigo mismo y el mundo se rigen por las mismas leyes.

Esta “realidad personal”, este concepto acerca de mí mismo y del mundo que todos tenemos y que nos caracteriza, al que en muchos momentos llamo junto con Perls “autoimagen”, es una construcción activa que los terapeutas de PNL, siguiendo a Korzybski, llaman “el mapa”.

Salvadas estas convenciones, podrán encontrar en este libro muchas veces la palabra “mapa”, “autoimagen”, o “ego” (en la particular acepción de Perls) casi como sinónimos cuando el mapa está referido a mí mismo.

Ahora bien, ¿cómo construyo mi mapa, o mi autoimagen?, ¿cómo este mapa influirá posteriormente en mi visión de mí mismo y del mundo? y ¿qué haré con todo aquello que la realidad me presente y no concuerde con mi mapa?

Todas y cada una de estas preguntas básicas se están y se irán respondiendo en el transcurrir de los capítulos. Todas serán respondidas en el Apéndice de “Mapa y Territorio”. Ahora me

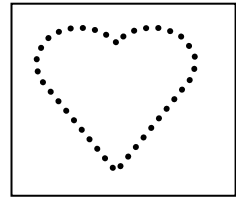
abocaré a la descripción del cómo las leyes de la percepción se aplican a la construcción de estas imágenes.

Decíamos en *Algunos Principios o Leyes de la Percepción* (pag.25) que sólo percibimos configuraciones con sentido, es decir, no percibimos ruidos, luces, puntos, líneas, aislados sino configuraciones (gestalten).

Necesitamos que lo que sea percibido tenga un sentido, si no, es imposible distinguirlo como tal. Y esto no sólo sucede con los objetos simples, sino con los más complejos, que requieren una elaboración intelectual y hasta conocimientos previos.

Ahora bien ¿qué es lo que le otorga sentido a aquello que percibo?

Por ejemplo, a la derecha hay una figura. Si preguntara ¿qué hay dibujado allí?, todos contestarían sin dudar: - un corazón -



Para responder esto han realizado una serie de procesos en su frontera/contacto que trataré de analizar a fin de extrapolar lo que aquí veamos juntos y llevarlo a experiencias más complejas que tienen que ver con nuestra autoimagen y nuestra concepción del mundo.

En primer lugar, el dibujo no conforma una figura “cerrada”. Es un conjunto de puntos.

Los principios o leyes de semejanza y continuidad han permitido que vea los puntos como una sucesión que conforma una línea, ya que su semejanza entre sí me permite diferenciarlos (hacerlos figura) del fondo blanco y discriminarlos respecto de las líneas continuas y más finas del cuadrado que los rodea.

El principio o ley de tamaño relativo o área explica por qué veo las líneas como un dibujo autónomo del cuadrado, y a éste como “conteniendo” o dando marco a la figura. Para ello he “aplicado” el principio de figura-fondo, haciendo figura el corazón y tomando el cuadrado sólo como un marco.

Finalmente, esos puntos los percibo como alineados (principio de continuidad) en una línea de suave curvatura a la que “relleno” (principio de cierre) para poder verla como línea y le otorgo un sentido en función de los conocimientos previos que poseo: muchas veces he visto figuras similares a las que me han enseñado a considerar como un corazón.

He “construido” una gestalt para poder ser percibida y, como tal, esta gestalt tiene un sentido que no posee por sí misma, sino que es una atribución dada por mí desde mis conocimientos y creencias previas.

Como terapeutas gestálticos nos encontramos con que cada gestalt que el paciente construye, para poder ser asimilada debe “tener sentido”. Y este sentido se lo atribuye el paciente en base a sus experiencias, creencias y conocimientos previos (es decir, en base a los pre-juicios que sostienen su autoimagen).

Así, la misma mirada de un varón sobre una joven en el grupo puede ser percibida por ésta como un halago, como una invitación desvergonzada, como una crítica a su atuendo o conducta, o no ser percibida en absoluto, según hayan sido las experiencias previas o sean las expectativas de ella.

¿Qué sucede cuando algo me llega – del entorno o desde dentro de mí mismo – y para mí “no tiene sentido”?

Posiblemente no pueda percibirlo. Aquello que no tiene sentido no puede ser “recortado” como figura sobre el fondo, y por lo tanto

no es percibido. Una particular huella sobre el terreno probablemente no sea advertida por mí, y para un nativo puede indicar la presencia de un predador peligroso y marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Una suave opresión en el pecho que migra a la garganta puede ni siquiera ser percibida por un “hombre macho (que) no debe llorar”.

La otra posibilidad es que le adjudique un sentido egosintónico (es decir, un sentido que no modifique sino que confirme la visión de mí mismo –autoimagen– y del mundo) para poder ser percibido. Si la joven del ejemplo anterior se considera bonita la mirada será vivida como un halago, si se ha sentido acosada y se vive como una víctima de los hombres, la mirada será sentida como una invitación desvergonzada, si tiene una baja autoestima o se siente culpable la vivirá como una crítica a su aspecto o conducta.

Comprenderemos, entonces, que esta realidad percibida y ciertamente construida por el observador, actuará favoreciendo o dificultando la actualización del self.

Cuanto más rígidos sean los límites del yo (el mismo self), más la percepción será “cómplice” de la actualización de una autoimagen, de un concepto.

Percibimos lo que queremos percibir, aprehendemos la realidad tal como la entendemos previamente, y esto no por maldad o perversión, sino porque lo aprendido, lo previo, condiciona y define nuestro mundo.

Los soportes son imprescindibles para superar las evitaciones y, desde otro contexto, que la construcción de la figura que perciba sea distinta y pueda contactar con aspectos novedosos que realmente me enriquezcan y no sólo confirmen mi autoimagen.

¿Cómo hace para lograrlo?- El Contacto

Llegamos al contacto: la relación organismo/entorno, su regulación, la actualización del self, la integración, la discriminación, la resolución y cierre de situaciones no concluidas... es decir, la médula del pensamiento gestáltico.

Utilizando algunas de las palabras de Perls-Goodman, la definición de hombre *“implica su entorno: no tiene sentido definir a un hombre que respira sin referirse al aire; a un hombre que anda sin referirse a la gravedad y al suelo; a un irascible sin referirse a los obstáculos que encuentra.... La definición de un organismo es la definición de un campo organismo/entorno”*⁹².

Si entendemos desde allí que *“el self es contacto”*⁹³, toda la psicopatología a la que se enfrentará un terapeuta estará referida a la alteración de este campo.

Y no necesitamos la descripción de una cuidadosa y frondosa psicopatología ya que *ésta no es más que la descripción tardía de las estructuras generadas en la dinámica de este campo*.

La magnitud del aporte gestáltico (que explica entre otras cosas su efectividad y rapidez, así como la profundidad de su abordaje terapéutico, sin necesidad de explicaciones o racionalizaciones para “entender” lo que sucede) se debe a que la Gestalt –pudiendo hacerlo– no se limita a la comprensión histórica de lo que ha sucedido en el pasado en este campo, sino que ha diseñado poderosas herramientas para explorarlo en el aquí y ahora, haciendo presente el proceso y operando directamente en el mismo.

⁹² Perls – Hefferline – Goodman – *Op. Cit.* - secc. II cap. III en Robine, J. M. *Op. Cit.* p. 32 – énfasis del autor.

⁹³ Perls – Hefferline – Goodman *Op. Cit.* secc. II cap. I – en Robine, J.M. *Op. Cit.* - p.xviii

Por eso la palabra/pregunta gestáltica es el **cómo**.

El individuo vive (no sólo entiende, racionaliza o comprende) y puede describir *su cómo* hace para contactar. Y la sola aceptación del proceso podrá terminar con un cambio sin esfuerzos ni previo propósito expreso⁹⁴. Experimentar es vivir, vivir sus potencialidades y sus dificultades, vivir la posibilidad de “hacer nuevo”.

Eso es el **contacto**. La posibilidad de vivenciar y por ende operar en la relación primordial organismo/entorno. En la relación anterior a cualquier relación objetal y por lo tanto a cualquier relación Yo-Tú.

Como anticipé, favorecer la conciencia del contacto es la misión esencial del terapeuta. Y lograr que el paciente “descubra” (o mejor re – conozca) su particular manera de relacionarse con el entorno a partir de proporcionarle soportes suficientes para llegar a su experiencia.



⁹⁴ Ver “*La teoría paradójica del cambio*” de Arnold Beisser en “*Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*” – Fagan, Joen y Shepherd, Irma, comp. – Amorrortu editores, 3era. reimp. - Buenos Aires, 1984– pag. 82

La Curva de la Experiencia

“Al desarrollo de la conciencia se lo puede comparar con el surgimiento de una figura clara, y la etapa de asimilación y retirada se asemejan a la destrucción de la figura y su conversión en un fondo homogéneo. Así, el ciclo de la sensación – conciencia – contacto constituyen el proceso por cuyo efecto una figura se desarrolla”

Joseph Zinker

El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica – pag 79

Distintos gestaltistas han intentado abordar didácticamente el paradójicamente complejo y simple **Contacto**. Desde las definiciones de Perls, Hefferline y Goodman en la obra fundacional de la Gestalt se han sucedido intentos de hacer “clara figura” del Contacto con fines didácticos⁹⁵.

Este proceso, por el cual del fondo se va recortando una figura (gestalt) significativa hasta que es asimilada o destruida y se vuelve a desvanecer en el fondo,

Entrar en contacto (*contactar*, en la jerga gestáltica) es introducirse en la exploración de la regulación organismo/entorno, a través de la toma de conciencia (*awareness*) del proceso de formación y eliminación/asimilación de gestalts.

es crucial para la relación organismo/entorno. En el capítulo “*La construcción y eliminación de gestalts*” expuse un ejemplo de necesidad fisiológica que se “hacía figura” mientras escribía ese capítulo de este libro. Lo retomaré como ejemplo de una construcción/eliminación gestáltica, en este caso de una necesidad fisiológica.

⁹⁵ Para una más profunda visión del tema recomiendo la cuidadosa lectura de “La Naturaleza Humana” – “El Contacto, Experiencia Primera” y el “Awareness, Conocimiento Inmediato e Implícito del Campo” en Robine, J. M. *Op. Cit.*

Pero antes presentaré un modelo teórico iniciado por Joseph Zinker⁹⁶ y completado entre otros por Mabel Allerand^{97, 98} que intenta graficar didácticamente el proceso de formación/eliminación gestáltica, también llamado “Curva de la Experiencia”.

La ventaja de este modelo por sobre otras formas de descripción, es que permite comprender rápidamente los procesos de evitación o interrupción del contacto y su ubicación “temporal”.

Transcribo a continuación la experiencia del capítulo anterior para analizarla luego a través del modelo de la curva de la experiencia.

“Una suave sensación de excitación me recorre en un hormigueo la columna vertebral, mi respiración, rítmica y pausada, se acelera un poco cuando, cada tanto, levanto mis ojos y miro, corrijo, me detengo a reflexionar o consultar la pila de libros que me rodea. El cuarto está tibio, siento su tibieza contrastando en el frío otoño salteño, me llega de a ratos el entrecuchar de las agujas de mi esposa, tejiendo una bufanda. Esto último lo percibo lejano, como borroso, mi atención está focalizada en la presión de mis dedos sobre el teclado, las ideas que se van ordenando y derramando en palabras.... De pronto comienzo a sentir en mi boca y mi garganta una sensación de sequedad, unida al sabor salado y algo picante de un trozo de queso que comí hace unos minutos. Siento un leve enfado porque esta sensación me distrae. Muevo los labios, me los mojo con la lengua, trago, pero la sensación es cada vez más urgente, y comienza a interferir en mi (ahora) esfuerzo por descartarla y seguir hilvanando frases. Finalmente tomo clara conciencia de

⁹⁶ Zinker, Joseph – “El proceso creativo en la terapia gestáltica” – Paidós – Bs. As. 1era. Edición – 1979 – p.84 y ss.

⁹⁷ Allerand, Mabel – “Piedra Libre – Terapia Gestáltica” – Planeta – Bs. As. 1992 – p.

52 –

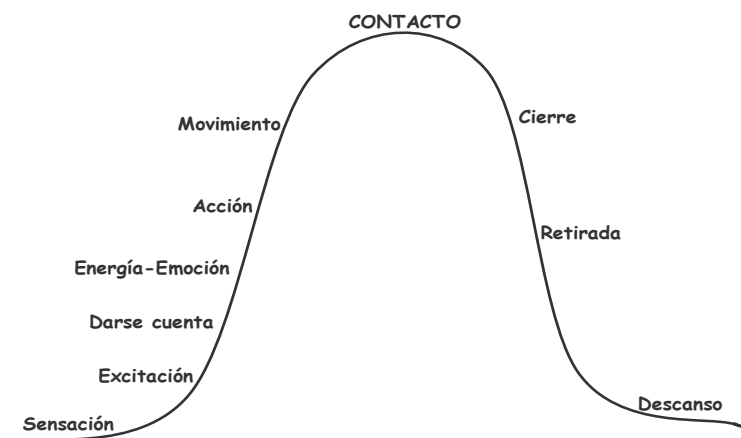
⁹⁸ El modelo propuesto aquí es una modificación/adaptación del autor.

que tengo sed, necesito beber algo, me levanto, me dirijo a la cocina y me preparo un café caliente... lo saboreo con fruición, dejo la taza en la pileta de la cocina y vuelvo a sentarme en la computadora, para proseguir la tarea... Ahora las frases se ordenan mejor, no hay interferencias, vuelvo a sentir lo acogedor del cuarto como una manta suave pero algo lejana, como la presencia amorosa de mi esposa a mis espaldas.”

El proceso de **contactar** comienza con una *sensación* que produce una *excitación*, sucede a ésta el proceso de *darse cuenta* de lo que está ocurriendo en mi cuerpo, a lo que sigue la irrupción de *energía* psíquica, generalmente en la forma de *emoción* o aumento de calor, etcétera.

Esta energía disponible se pone de manifiesto en *acción* y *movimiento*... hasta que llega el Contacto, se forma la gestalt claramente y se impone a la totalidad de la experiencia. Satisfecha la necesidad (sea esta física psicológica o espiritual) se procede al *cierre* de la experiencia, sobreviene una *retirada* en que la energía comienza a disminuir y hay un repliegue del self hasta llegar al *descanso* en que quedo abierto para la aparición de un nuevo ciclo.

Curva de la experiencia



Tomando como base la descripción anterior podemos ver que en la experiencia “escribir” la figura era: *“la presión de mis dedos sobre el teclado”, “las ideas que se van ordenando y derramando en palabras...”* En contacto con mi proceso de elaboración, de pronto comienzan a surgir sensaciones que excitan mi atención, haciendo que naturalmente se focalice en la nueva situación: *“De pronto comienzo a sentir en mi boca y mi garganta una sensación de sequedad”,* para llegar a darme cuenta: *“unida al sabor salado y algo picante de un trozo de queso que comí hace unos minutos”*. Una energía diferente se empieza a “mover” en mí, unida a una emoción desagradable: *“Siento un leve enfado porque esta sensación me distrae.”*

Sin buscarlo voluntariamente comienza a haber acción y movimiento: *“Muevo los labios, me los mojo con la lengua, trago, pero la sensación es cada vez más urgente, y comienza a interferir, provocando un esfuerzo por descartarla y seguir hilvanando frases”*.

Hasta llegar al contacto (*awareness*) con lo nuevo, la necesidad no reconocida hasta ahora, la nueva gestalt (figura) que se impone haciendo que lo que era figura (*seguir hilvanando frases*) pase al fondo: *“Finalmente tomo clara conciencia de que tengo sed, necesito beber algo, me levanto, me dirijo a la cocina y me preparo un café caliente... lo saboreo con fruición,”*.

La experiencia se completa, la necesidad se sacia, la figura ya no tiene la Dominancia (fuerza y claridad) suficiente, por lo que se llega al cierre, (dejar de beber), la retirada, *“dejo la taza en la pileta de la cocina”* y el descanso, *“y vuelvo a sentarme en la computadora”*, abierto para reiniciar un nuevo ciclo: *“Ahora las frases se ordenan mejor, no hay interferencias, vuelvo a sentir lo acogedor del cuarto como una manta suave pero algo lejana, como la presencia amorosa de mi esposa a mis espaldas.”*

En esta experiencia relaté la aparición de una gestalt fuerte, con dominancia emergente del imperio de la urgencia fisiológica. Pero no todas las experiencias se limitan a necesidades fisiológicas.

Ellas son quizás las más primitivas, las más arcaicas, porque son las que compartimos con los animales, las que tuvimos y seguimos teniendo desde nuestra conformación biológica: necesidades que aún en bajo grado traemos desde nuestra vida fetal, en la que mamá nos satisfacía la mayor parte de ellas. Ya en la vida intrauterina y con el desarrollo de la autoconciencia aparecerán progresivamente las necesidades psicológicas (afecto, placer, reconocimiento, aceptación, etcétera) y espirituales (sentido, trascendencia) que presentan una dominancia menor, por lo que pueden ser detenidas o desviadas más fácilmente.

Aún así muchas veces no tomamos contacto ni siquiera con estas necesidades fisiológicas. La cultura, los mandatos sociales y sexuales (todos los introyectos), las personales cosmovisiones (mapas), interfieren en la sana capacidad de contactar con todas

nuestras necesidades, desviando o anulando la energía psíquica, como veremos en el capítulo siguiente.

Para comprender mejor las etapas del contacto según los fundadores de la Gestalt, es necesario volver sobre un tema esencial: *el límite*.

La descripción inicial de Perls y Goodman, marcaba una serie de etapas *aparentemente* diferentes de las enunciadas aquí.

En ella se hacía figura con claridad el fenómeno fisiológico del Contacto, y se ponía en evidencia la importancia de la relación Contacto/Límite, por lo que resulta imprescindible su consideración para una interpretación más profunda y acabada del proceso de contactar, si bien la descripción original del modelo aparece como algo oscura y psicoanalítica.

El de la Curva de la Experiencia, en cambio, es un modelo de “menor profundidad” teórica pero evidentemente más accesible para su aplicación en clínica.

Por ello mostraré a continuación las similitudes entre ambos, buscando su integración. Desde ese momento utilizaré en mis explicaciones la Curva de la Experiencia, haciendo, en caso necesario, las referencias marginales que lo vinculen con el modelo inicial de Perls-Goodman

Los autores de Gestalt Therapy proponían cuatro fases en la construcción y eliminación de la gestalt. Ellas son

- 1- *Precontacto*. Fase en la que opera la “función ello” del self. Sobre el fondo del cuerpo –necesidades, apetitos, pulsiones, etcétera- comienza a gestarse la nueva figura (corresponde a la Sensación de la Curva). Esta etapa es básica en la intervención terapéutica, pues es aquí donde

pueden proponerse soportes suficientes para que la figura emergente adquiriera la claridad y el contraste suficientes para discriminarse del fondo.

- 2- Toma de contacto. Cuando la figura va “tomando forma” la sensación se disuelve en el fondo. Aparece la “función-ego” del self con sus características identificaciones y rechazos, discriminaciones y alienaciones. Etapa rica porque la novedad de la figura emergente del entorno (lo no re-conocido) se contrapone con las funciones conservadoras de la “función-personalidad” y de la “función-ello” del self. Se juega plenamente la dinámica ajuste – creación (corresponde a Excitación, Darse Cuenta, Energía, Acción y Movimiento de la Curva).⁹⁹
- 3- Contacto final. Fase en que el self “*se encuentra implicado inmediata y plenamente en la figura que ha descubierto e inventado... La figura representa toda la preocupación del self; el self no es otra cosa que la preocupación presente: así el self es la figura*”¹⁰⁰ (corresponde al Contacto de la Curva). Aquí es donde se produciría lo que Isidore From consideraba la “confluencia sana” (ver confluencia).
- 4- Postcontacto. Es la fase de consecuencia del contacto: es decir, el crecimiento. La figura asimilada y aceptada se va disolviendo nuevamente en el fondo mientras el self “metaboliza la experiencia”¹⁰¹ (corresponde al Cierre, Retirada y Descanso de la Curva). Aquí, a la incorporación y elaboración del hemisferio derecho realizada hasta el contacto, se agrega la actividad reflexiva del hemisferio izquierdo (integración de la experiencia).

Si bien las cuatro fases enunciadas por Perls, Goodman y Hefferline son pasibles de análisis y expresan claramente lo que

⁹⁹ Ver pág 98 y ss.

¹⁰⁰ Perls – Hefferline – Goodman – *Op. Cit.* - secc. II cap. XIII

¹⁰¹ Expresión propia del autor que une la imagen de retirada y descanso con la de digestión fisiológica de la novedad alcanzada en el contacto.

sucede en la relación organismo/entorno durante el proceso de construcción y eliminación gestálticas, el modelo de la Curva de la Experiencia es de gran utilidad práctica, puesto que los procesos (acción, movimiento, etcétera) son notorios para el terapeuta y sus interrupciones se pueden observar en conductas concretas.

Además, el modelo de la Curva de la Experiencia permite comprender rápidamente los mecanismos que se utilizan para evitar el Contacto. Ya Perls, retomando algunos de los llamados mecanismos de defensa del yo por el psicoanálisis, exponía los efectos de la represión, la confluencia y la retroflexión. Nos abocaremos a un sucinto estudio de cada uno de ellos en el próximo apartado.

Las Evitaciones del Contacto.

Siguiendo el mismo modelo de la Curva de la Experiencia superpondré al dibujo anterior las evitaciones del contacto¹⁰², representadas en el “lugar” de la detención o distorsión de la energía que fluye en el proceso de construcción y eliminación gestálticas.



Perls consideraba las evitaciones del contacto como básicamente patológicas. En “Teoría y Técnica de Integración de la Personalidad”¹⁰³ dice: “*La orientación topológica se ocupa de tres procesos: la introyección, la proyección y la retroflexión... Los tres fenómenos son síntomas de falta de integración.*”

Personalmente, considero junto con otros autores, que las evitaciones del contacto son mecanismos que se vuelven patológicos cuando se estereotipan, se rigidizan y quedan al servicio del mantenimiento de la autoimagen, pero cumplen una

¹⁰² El número de evitaciones varía según el investigador, seguiré un modelo propio, basado en los aportes de Goodman, Perls, Zinker, y Allersand, marcando las diferencias cuando lo considere oportuno. Para realizar confrontaciones remito al lector a la bibliografía.

¹⁰³ American Journal of Psychotherapy, vol. 2, N° 4, octubre de 1948 pp. 565-586 – incluido en “Esto es Gestalt” p. 66-67 – énfasis del autor.

función socializadora y adaptativa del individuo cuando son utilizadas sanamente.

*“La terapia gestáltica no considera a la resistencia como algo que debe ser destruido, sino como una actividad más de la cual debe tomarse conciencia y hacerse responsable. Las defensas no son algo que nos sucede y de lo cual alguien puede liberarnos, sino algo que hacemos y que podemos elegir continuar haciendo o no, de acuerdo con nuestra evaluación de nuestras necesidades y de la situación”.*¹⁰⁴

O siguiendo el pensamiento de Robine: *“Los mecanismos de interrupción... pueden señalar tanto una autorregulación sana como una patología de la experiencia... la diferencia entre una interrupción “sana” y otra “patológica” estribará mucho más en la cualidad de conciencia (awareness) movilizada que en la estructura misma del proceso.*”¹⁰⁵

Esta autorregulación sana entre otras cosas nos deja acceder a los aprendizajes y conductas que permiten nuestra inclusión en la sociedad (función socializadora de los mecanismos de evitación de contacto). Si careciésemos de ellos las necesidades fisiológicas, sexuales, psicológicas, se impondrían en forma cuasi independiente de la voluntad, satisfaciéndose sin tener en cuenta los valores y las convenciones necesarias para la vida en comunidad.

Este modelo de regulación orgánica sin mecanismos de “control” –como lo son las evitaciones del contacto en ciertas circunstancias–, fue preconizado por Fritz en un contexto social de gran represión de la agresión y de las posturas controversiales o

¹⁰⁴ Naranjo, Claudio – *“La Vieja y Novísima Gestalt”*– Ed. Cuatro Vientos – Sgo. de Chile 2002 – pag. 18

¹⁰⁵ Robine, Jean Marie – *Op. Cit.* pag. 53 y 58

revolucionarias (no así de la sexualidad), como postura polar respecto de la posición social imperante.

Algo similar había ocurrido con Freud y su teoría de la libido en una sociedad represiva para la sexualidad.

Ambas posiciones las evaluó como polaridades necesarias que, al proponer a la sociedad su inclusión en el modelo imperante, sirven para llegar a una síntesis e integración con una reelaboración de los mandatos y creencias de la sociedad. Ambas corrientes lo lograron; más allá de sus innegables aportes para una psicoterapia más eficaz, la filosofía subyacente actuó como polaridad respecto de las creencias de la sociedad, modificando en gran medida sus valores previos y llevándola a un crecimiento que se manifiesta en posiciones intermedias.

Desensibilización

En la etapa del Precontacto, cuando comienza a generarse una figura sobre el fondo corporal, el mecanismo de evitación del contacto que impide el proceso es la Desensibilización. Perls, Goodman y Hefferline no repararon en ella, sino que proponían para esta etapa temprana de la curva la confluencia como mecanismo privilegiado.

Como veremos al llegar a ella, los efectos de la Confluencia se hacen sentir en esta etapa temprana no por acción directa sobre la nueva figura emergente, sino por la fijación residual a la experiencia no cerrada anterior.

En cambio, es evidente incluso desde lo fisiológico, el papel selectivo de la Desensibilización, cuando ésta es “sana”, es decir,

está al servicio de una mayor focalización de la atención sobre los procesos del fondo para permitir la formación gestáltica.

Todos utilizamos el mecanismo de Desensibilización para evitar la saturación sensorial que produciría el atender a cada uno de los simultáneos estímulos internos y externos que nos llegan produciría. Es un verdadero filtro activo automático.

Por ejemplo, estoy escribiendo esta parte del libro, la picazón que en la nariz me produce un incipiente resfrío producto del otoño salteño es un fondo permanente desde ayer; a mis oídos llegan confusos y lejanos los sonidos de mi esposa y su ayudante, atareadas en la organización de las tareas matutinas... de pronto la voz de mi esposa llega nítida, llamándome... rápidamente las ideas, las asociaciones, las confrontaciones y hasta la luz cruda de la pantalla de la computadora se desvanecen mientras doy vuelta mi cabeza y respondo al llamado... quiere mostrarme algo en el cuarto de al lado... me levanto, acudo y vuelvo para terminar de ejemplificar el mecanismo de Desensibilización. La interrupción, como rezan los principios gestálticos ha sido una nueva gestalt que se articula con las anteriores para edificar esta gestalt-libro, al proporcionarme un ejemplo inmediato...

Mientras estamos en contacto o “sana confluencia” con la figura creada y descubierta, la Desensibilización es como un fiel guardián que impide la distracción del self, evitando la entrada de nuevos estímulos.

Sabemos que es imposible percibir todos los estímulos que simultáneamente nos invitan, la atención indiscriminada sería locura. La Desensibilización “sana” nos protege de eso, permitiendo que sólo aquello que tiene una intensidad suficiente alcance el “umbral” y pueda seguir el camino hacia el contacto.

En cambio, la Desensibilización patológica, especialmente cuando es generalizada y grave, es un mecanismo frecuente en los esquizofrénicos (el patognomónico en los catatónicos). Es frecuente en muchas patologías; por ejemplo en las enfermedades psicosomáticas actúa como reforzador del mecanismo retroflectivo básico al “negar” la entrada de información precoz (“no sentir” los síntomas físicos precoces), y en otras caracteropatías (frigidez, inhibición del deseo sexual, anorexia) con la falta de registro de las sensaciones de excitación sexual, hambre, etcétera

Otra característica interesante es que la Desensibilización (como también el introyecto) puede estar “al servicio” de la Confluencia.

Si, como veremos, me quedé “pegado” en una situación (figura) anterior, no puedo siquiera sentir las sensaciones de la nueva figura emergente.

Esta última particularidad explicaría por qué Perls, Hefferline y Goodman no tomaron en cuenta la Desensibilización, juzgándola sólo como consecuencia de una Confluencia anterior.

Introyección

Introyectar es incorporar ideas, juicios, conceptos, valores, etcétera sin elaboración propia, aceptando su validez sin *contactar* realmente con ellos.

Este mecanismo fue abordado inicialmente por Perls en “Ego, Hunger and Agression”¹⁰⁶, denominando introyección a la parte patológica del mecanismo de incorporar “sin digerir”, mientras denominaba *asimilación* al proceso sano de “*digerir*” lo incorporado.

¹⁰⁶ “Yo, Hambre y Agresión” – Fondo de Cultura Económica - 1975

“El crecimiento del organismo toma lugar al integrar nuestras experiencias, esto es, con la asimilación al organismo de sustancias físicas, emocionales e intelectuales que el ambiente ofrece y que satisfacen una necesidad.

Si no hay asimilación, nos quedamos con los introyectos, las cosas son tragadas enteras, no hacemos propio el material foráneo. Esa es una moralidad introyectada: es el producto de una agresión incompleta, un morder, un masticar y una digestión incompleta de los modelos de los padres, profesores y sociedad. Quizás parte de este alimento no fue hecho para ese organismo; nunca debió probarlo siquiera; sin embargo, lo tragó a la fuerza. Todo esto debe ser vomitado. Otra parte de todo ello pudo haber sido potencialmente saludable, pero fue ingerido en el momento incorrecto o en dosis equivocadas, de modo que nunca llegó a ser digerido.

Aún más, a partir de una agresión incompleta, a partir de una interrupción de la des-estructuración del alimento, ocurre una disociación de parte de la agresión, que surge como agresión libre; y la correspondiente hambruna reaparece como avaricia. La esencia de lo que es incorporado por codicia es que no satisface; la codicia requiere más y más para llenar el pozo sin fondo – porque el alimento no nutre –. Por ejemplo, en el plano de la autoestima, si necesitas alabanza, nunca será suficiente la que obtengas porque la alabanza no será asimilada: o no es apreciada (tragada sin saborearla) o se transforma en una fuente de fanfarronería (vomitándola). Y la agresión volante (libre), que debió haber sido usada para la asimilación, encuentra su expresión en la tiranía, en el sadismo, en la irritación, y así sucesivamente.”¹⁰⁷

¹⁰⁷ Perls, F. – *Moralidad, límite del ego y agresión* – Complex, N° 9, 1955 pp. 42-52 – incluido en “*Esto es Gestalt*” p. 45

En su variante “sana” o positiva, es el mecanismo privilegiado de aprendizaje en general y de los valores culturales y las convenciones y códigos sociales en particular (función socializadora).

No siempre es fácil discriminar ambas fases.

Sin embargo, el propio Perls en “Teoría y Técnica de Integración de la Personalidad”¹⁰⁸, dice: *“Respecto de la introyección estoy en desacuerdo con Freud, quien veía como fenómeno patológico sólo a la introyección total, considerando a la introyección parcial como un proceso saludable que proporciona los ladrillos con los que se construye el ego. Yo sostengo que cada introyecto, sea parcial o total, es un cuerpo extraño dentro del organismo. Sólo la destrucción completa, como preparación para la asimilación, aporta algo al mantenimiento y al desarrollo del organismo. La destrucción no significa aniquilación, sino la ruptura del alimento mental o físico. Freud decía que no basta con traer material a la conciencia, también debe ser elaborado. De acuerdo a mi propio análisis de las funciones alimenticias, he visto que: No basta con regurgitar el material no digerido; también debe ser re – masticado de modo que el proceso digestivo pueda ser completado”*.

Aparece claramente entonces una doble vertiente del mecanismo, no advertida por los fundadores de la Gestalt.

Primero, hay un proceso de incorporación de introyectos, como mandatos u órdenes no cuestionables, posiblemente por su relación estrecha con las figuras parentales que las han inculcado.

Este proceso, frecuente en la infancia y en toda situación de aprendizaje, se constituye en un mecanismo de evitación. El

¹⁰⁸ American Journal of Psychotherapy, vol. 2, N° 4, octubre de 1948 pp. 565-586 – incluido en “Esto es Gestalt” p. 67

individuo “no puede” confrontar abiertamente la validez de las ideas a incorporar, y las toma como propias, evitando utilizar su propia experiencia y tomar decisiones que le podrían acarrear rechazo o no aceptación.

Son los ladrillos del castillo de la autoimagen (“*lo que creo ser*”), y una vez instalados funcionarán modificando la percepción de la realidad, para confirmarla (“*¿No ven que soy así?*”)

Esa es la *segunda fase* o vertiente de los Introyectos.

Una vez incorporados funcionan como valores, creencias o mandatos que van a regular el proceso de construcción y eliminación gestálticas, operando como constructores activos pero no concientes ni voluntarios de la realidad.

Esta segunda etapa es la más evidente y aquí el introyecto “*determina lo que podemos observar*”¹⁰⁹.

Así, el introyecto funciona como un verdadero filtro perceptivo¹¹⁰ que “crea la realidad” que suponemos percibir, cerrando el circuito de validación con la confirmación de que es lo que cree ser, ratificando la autoimagen por sobre la experiencia, o, al decir de Perls “*muchas personas dedican la vida a actualizar un concepto de lo que ellos deber ser, en vez de actualizarse ellos mismos como son.*”¹¹¹.

Como mecanismo neurótico por excelencia es el que llevaba a decir a Perls “*el neurótico es el que no ve lo obvio*”.

¹⁰⁹ Albert Einstein

¹¹⁰ Comparar con las Creencias en Programación Neurolingüística, o las Decisiones Básicas del Análisis Transaccional.

¹¹¹ Perls, Fritz – “*Sueños y existencia*” – Ed. Cuatro Vientos – Sgo. de Chile– 1982 – p.

La energía psíquica movilizada por la aparición de una gestalt incipiente, una figura que apenas comienza a perfilarse sobre el fondo corporal, es entonces manipulada por la función-ego del self y al ser desviada de su finalidad (el contacto) por el introyecto, derivará hacia cualquiera de las otras evitaciones del contacto. Si observamos detenidamente, en la base de toda proyección, de toda retroflexión, de todo egotismo, etcétera, hay al menos un introyecto.

El introyecto es, a mi juicio, el mecanismo conservador privilegiado de la función-personalidad del self. En plena etapa de precontacto *“la orientación se transforma en manipulación, el self está en su fase más deliberada (produciéndose) las identificaciones y alienaciones, es decir, las elecciones y rechazos, los sí y los no, a las posibilidades ofrecidas por el campo.”*¹¹² Son esas ideas o creencias introyectadas las que constituyen los cimientos de la autoimagen, característica de la función-personalidad del self.

La interrupción de contacto que origina el introyecto generalmente no se manifiesta *per se*. Otra interrupción, originada a partir de él, será instrumentada, utilizando para su acción la energía latente en el campo y desviándola de su finalidad: el contacto.

Por ejemplo, un recuerdo o un estímulo concreto (conducta de un miembro del grupo), motiva en el paciente una respuesta que “naturalmente” sería de ira.

Si el paciente tiene como introyecto *“No debo ser agresivo”*, puede que la energía producida y apenas esbozada en el período de excitación, sea *bloqueada y reprimida*, impidiendo la toma de conciencia siquiera del proceso, o prosiga aún más allá, y — habiendo tomado conciencia de la existencia— ésta sea *proyectada* en otro: “me tiene bronca”, o *retroflexionada*: “me duele el

¹¹² Robine, J. M. — *Op. Cit.* — p. 50

estómago”, o “lo que dijiste me pateó el hígado”, *deflexionada* a través de un chiste o la des-energizada “explicación racional de sus emociones” (*egotismo*).

El introyecto es el sustrato de las actitudes de vida “como si...” y el gran promotor de todos los juegos de calce¹¹³, confirmando lo expuesto anteriormente de que es el mecanismo privilegiado del ajuste conservador de la función-personalidad del yo.¹¹⁴

Bloqueo / Represión

Mecanismo de defensa por antonomasia para el psicoanálisis, en Gestalt no figura entre las evitaciones del contacto más frecuentes. Es difícil de explorar, pero (como vimos) puede ser abordado desde el introyecto que lo sustenta.

*“...la persona que **bloquea** la sensación (/ excitación) y le impide el acceso a la conciencia (darse cuenta), recurre a esa defensa que es la **represión**. No permite que, a partir de simples datos de los sentidos, haya un surgimiento de la conciencia”.*¹¹⁵

Ambos procesos (bloqueo y represión), son dos manifestaciones del mismo proceso global. La energía psíquica que aparece en la excitación es primeramente bloqueada para luego ser reprimida y así eliminada de la conciencia.

Perls, Goodman y Hefferline no lo incluyeron entre los mecanismos de evitación del Contacto, sin embargo, el propio Perls habla en muchas de sus conferencias y charlas de la represión neurótica.

¹¹³ Ver en “Algunos conceptos sobre neurosis y psicosis” y en “Estratos de la Neurosis”.

¹¹⁴ Tiene íntima relación y sería el fundamento del accionar del Padre Crítico (según el Análisis Transaccional), o el Súper – Yo (según el psicoanálisis).

¹¹⁵ Zinker, Joseph. *Op.Cit.* p. 84 – énfasis y agregados propios del autor

Richard Wallen¹¹⁶ encara el tema del bloqueo y la represión, y si bien formalmente los diferencia, en su explicación no alcanza a vérselos como mecanismos independientes sino todo lo contrario. Lo importante es su consideración de que la represión, para la Terapia Gestalt es *“un fenómeno fundamentalmente muscular. Así, cuando surgen las necesidades e impulsos, tiende a producirse una respuesta muscular que procura darse a conocer en el plano motor, y la única manera de inhibirla es contraer músculos antagonicos que evitan que ese impulso se exprese cabalmente... (por ejemplo), la alteración más simple para controlar la tristeza consistiría en distender los labios en una sonrisa forzada, eliminando la pauta gestual asociada con la tristeza, con lo cual la emoción no se expresa ni se descarga.”*

En su faceta positiva el bloqueo/represión es necesario en situaciones límite para actuar sin interferencias emocionales perturbadoras. Por ejemplo, el bloqueo del miedo en ciertas circunstancias de supervivencia en que hay que auxiliar a otros menos capaces, es una función saludable.

Proyección

En el Precontacto, cuando la emergencia de la nueva figura (la novedad, lo que invita a la actualización del self y la modificación consecuente del ego) ya ha sido percibida (darse cuenta), comienza a movilizar la energía que impone la elección o el rechazo de aquellas partes del campo necesarias para la prosecución del proceso del *contactar*, el ego (la función-ego del self, respondiendo a las “exigencias conservadoras” de la función-personalidad), puede ceder al ajuste conservador.

¹¹⁶ *Terapia gestáltica y psicología de la Gestalt* – Asociación Psicológica de Ohio – 1957 – tomado por Fagan, Joen y Shepherd, Irma, comp.– *“Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica”* – Amorrortu – Bs. As. - 3era. reimp. 1984 – pag. 19 y 20

¹¹⁶ – pag

No hay que olvidar que a esta altura ya se produjo la toma de conciencia, el darse cuenta de la situación nueva, por lo que los mecanismos de negación completa del proceso han quedado atrás. A partir de este momento el ego sólo puede “atenuar” o “re – situar” la figura emergente.

En este nivel la evitación del contacto sólo puede producirse “negando” el entorno, negando aquello con lo que se contacta, colocando en su lugar una porción del propio individuo *“el entorno se ve reducido a una parte del propio organismo falsamente considerada como entorno.”*¹¹⁷

La consecuencia es una proyección: *“una parte de la personalidad que debería vivenciarse como perteneciente a la estructura personal (es) alienada y tomada como perteneciente al mundo exterior.”*¹¹⁸

“Con esta falta de adecuada autoexpresión una emoción no se expresará..., sino que será proyectada y permanecerá emocionalmente conectada con la personalidad. La personalidad se agota y las propiedades proyectadas cesarán de ser instrumentos útiles en la obtención de metas personales. El paranoico permanecerá conectado con el perseguidor a través del odio..... Ya sea que se proyecte agresión, iniciativa o responsabilidad, en cada caso el resultado será una personalidad lisiada. Muchos neuróticos proyectan sus tendencias a aceptar o rechazar, y por lo tanto no pueden integrar esas funciones en su capacidad de discriminación. Permanecen conectados con esas tendencias proyectadas a través de la codicia y el miedo.

El mecanismo de proyección se relaciona con el problema lingüístico. A través de la proyección de iniciativa y

¹¹⁷ Robine, J. M. – *Op. Cit.* – p. 51

¹¹⁸ Perls, F. – *Teoría y Técnica de Integración de la Personalidad* – American Journal of Psychotherapy, vol. 2, N° 4, octubre de 1948 pp. 565-586 – incluido en “*Esto es Gestalt*” p. 67

responsabilidad, nuestros pacientes se vivencian a sí mismos permanentemente en un papel pasivo. Les ocurre (o tuvieron) un sueño. (Les agarró una tristeza, o una angustia, les vino un cansancio, les dieron una alegría o una sorpresa)¹¹⁹. Son sorprendidos por un pensamiento. Las ideas y las especulaciones se pasean por sus mentes, cerebros o cualquier hueco que escojan. Más específicamente esto está referido al paciente que no está dispuesto a identificarse con sus propias actividades, que habla de su mala suerte, del destino; que es víctima de la circunstancias.”¹²⁰

La proyección “sana” estaría representada por esos momentos en que una rápida decisión o una imposibilidad real de expresión, no permite la confrontación con la emoción o la necesidad del otro: supongo que el otro tiene hambre, frío o miedo, porque los tengo yo. Es el mecanismo necesario para que un bebé que no puede expresar necesidades complejas “sea adivinado” por su madre.

El mismo tipo de proyección (y por ende el mismo tipo de vínculo ya no sano) se mantiene en un encuadre terapéutico en donde el terapeuta adivina (interpreta) la necesidad o situación del paciente, manteniendo la simbiosis correspondiente (*proyección* por parte del terapeuta, *confluencia* infantil por parte del paciente). Quizás por eso la “distancia terapéutica” no sea más que una estrategia de encuadre, una consecuencia de un mecanismo patológico de evitación de contacto, porque, al decir de Perls “*en el mecanismo de la proyección lo aparente* (lo que aparece en el que proyecta) *es la Desensibilización.*”¹²¹

¹¹⁹ El texto en letra normal y entre paréntesis es agregado del autor.

¹²⁰ Ibid. – p. 68

¹²¹ Ibid. – p. 69

Retroflexión

Perls decía que la retroflexión *“es el pan diario del psicoanalista.”*

“La retroflexión se caracteriza por las palabras que llevan “sí mismo” o “auto”. Amor de sí mismo, control de sí mismo, autocastigo, autodestrucción, autoconciencia, y así sucesivamente.

*En la retroflexión una parte de la personalidad es separada de la otra, pero permanecen en una relación activa. La relación objetal es reemplazada por la relación “yo y mí mismo” (“I and Self”).”*¹²²

Mirando la curva de la experiencia es claramente observable que le retroflexión es la evitación de la acción.

Por eso es acción lo que se vuelca hacia uno mismo, acción que Perls llamaba “tendencia”. Comprendiéndolo desde la dinámica de la actualización y relación del self es evidente que la retroflexión aparece en un “momento” del proceso en el que *“la orientación y la manipulación han sido implicadas totalmente en la situación, la necesidad (está) claramente constituida como gestalt, la excitación (está) dirigida hacia un entorno reconocido como tal”*¹²³.

Por ende, al organismo sólo le queda volver *“la acción o interacción contra sí mismo, como si él mismo fuera su propio entorno. Dirige sobre él mismo una acción cuyo destinatario tendría que estar ubicado en el entorno, como si hiciera rebotar su acto sobre una pared invisible que lo separara del entorno. El “contactar” el entorno exige conflicto y destrucción. La retroflexión permite evitar esta dinámica, y entonces conflicto y*

¹²² Ibid. – p- 68

¹²³ Robine, J. M. – *Op. Cit.* – p.51

destrucción son dirigidos hacia el objeto más inmediatamente disponible: el self."¹²⁴

Perls reconocía en la proyección dos formas de manifestación: activa y pasiva.

La retroflexión activa consiste en dirigir hacia uno mismo una tendencia: el amor, la agresión, el control, el juicio condenatorio, etcétera

(Evidentemente, Robine en su descripción sólo toma en cuenta la primera de las dos categorías descritas por Perls: la retroflexión activa.)

En la retroflexión activa, la direccionalidad errada produce dos consecuencias:

a-la imposibilidad de actuar en el entorno al sacar de éste la atención con la consecuente sensación de impotencia y

b-la acción volcada hacia uno mismo que muchas veces se transforma en un síntoma físico.

La clave de las enfermedades psicosomáticas está en este mecanismo retroflectivo: el paciente en lugar de "digerir" la acción de otro "se digiere su propio estómago" provocándose una úlcera o una gastritis, o en lugar de matar a la persona o a la circunstancia, "se mata" provocándose una depresión y un cáncer.

En la retroflexión pasiva, *"el "yo" reemplaza al objeto perdido; yo me apiado de mí mismo, ya que nadie más lo hace; yo me*

¹²⁴ Ibid.

castigo a mí mismo en anticipación de que alguien más lo haga.”¹²⁵

Egotismo - Deflexión

Llegamos a la etapa del Contacto o Contacto Final. Aquí existen diversos puntos de vista acerca de los mecanismos de evitación del Contacto. Considerando varios de ellos (los originales de Perls – Goodman, los de Zinker, Allersand, Robine, etcétera) considero que el llamado egotismo y la deflexión tienen muchos puntos de contacto entre ellos, al punto de poder ser considerados un solo mecanismo. Dependerá de en qué aspectos (más “profundos” o psicodinámicos o más “superficiales”¹²⁶ o conductuales) se haga figura, se estará más cerca del egotismo o de la deflexión.

Egotismo, según la definición del diccionario, tiene en castellano dos acepciones: 1- Prurito de hablar de sí mismo y 2- Sentimiento exagerado de la propia persona.¹²⁷ Valga lo uno por lo otro, el prurito de hablar de uno mismo siempre tiene que ver con la “exagerada estimación” (por inadecuada o desmedida) por uno mismo, y sus consecuentes temores a exponerse, develarse, desnudarse.

Queda claro, pues, lo que significa el egotismo como mecanismo de defensa ante la ya inevitable proximidad del contacto: el egotismo no es otra cosa que una función privilegiada de la función–personalidad del self en su variante más conservadora.

¹²⁵ Perls, F. – *Teoría y Técnica de Integración de la Personalidad* – American Journal of Psychotherapy, vol. 2, N° 4, octubre de 1948 pp. 565-586 – incluido en “*Esto es Gestalt*” p. 69

¹²⁶ Espero que el entrecomillado sea interpretado como la más conciente de las ironías ante la calificación de los fenómenos

¹²⁷ Diccionario Espasa Calpe 2000 – Madrid - 2000

Si tengo en cuenta que el “momento” de la irrupción del mecanismo es la de la inminencia del Contacto, o, según otros, estamos en la presencia en sí misma del contacto, y consideramos que hay *“un momento de disolución de la frontera–contacto organismo–entorno, ya que el impulso pulsional del contacto encuentra aquí plena realización al hallar el objeto seleccionado. Es un momento de unidad de la figura y el fondo...”*¹²⁸ no es difícil de comprender que la función conservadora, el ajuste conservador de la función-personalidad y de la función-ego del self (la autoimagen), necesite preservar sus límites, evitar el riesgo de la disolución en lo Otro, y se proponga un “aflojamiento”, del compromiso, en una acción “como sí”...

*“...para evitar la ansiedad (angustia) de la disolución momentánea de las fronteras... el self se preocupa por sus fronteras e individuación en vez de preocuparse por el material contactado... Gracias a la fijación y el aislamiento el self se autocontrola y evita nutrirse del contacto.”*¹²⁹

Las consecuencias conductuales del mecanismo (conductas visibles que lo expresan) son la intelectualización, la racionalización, el chiste, el “acercadeísmo” (como dirían Perls y Naranjo).

Los que plantean la deflexión como mecanismo, hacen figura esta conducta evidente del paciente en el momento de deflexionar: el chiste, el “acercadeísmo”, el “irse por la tangente”. Sin embargo, a mi juicio esto no es más que la manifestación externa del proceso del egotismo: el desesperado intento por aferrarse a los límites del ego, evitando la novedad y la sensación de disolución.

El ejemplo más claro de esta “disolución” y de la ansiedad y angustia que puede llegar a provocar está en el orgasmo: las

¹²⁸ Robine, J. M. – *Op. Cit.* – p.52

¹²⁹ Ibid.

fronteras del yo “se disuelven” ante nosotros mismos, y todos sabemos que esa disolución puede provocar tal angustia y ansiedad que se decida no seguir la experiencia “yéndose por la tangente”.

La anorgasmia y ciertos tipos de eyaculación precoz no son más que egotismo/deflexión en acción.

Sin embargo, cierto sano nivel de egotismo es necesario. La deflexión de un chiste que “afloje la tensión del ambiente” muchas veces no sólo permite una recomposición y ordenamiento de mis fronteras sino un acercamiento a la figura con menor carga de angustia. *“El egotismo sano permite una verificación de las fronteras, frena el contacto final pero no rechaza el compromiso”*.¹³⁰

Porque si bien gracias a él se logra una *“disminución de la espontaneidad —ella sirve— para asegurarse de que las posibilidades del fondo están verdaderamente agotadas antes de comprometerse”*¹³¹

Confluencia

Es el mecanismo más extraño y paradójal: se presenta al fin del contacto, por lo que su acción no se dirige a la evitación de *ese* contacto, sino a la posibilidad de realizar nuevas experiencias. Por lo tanto, su acción se fracciona, con innumerables consecuencias clínicas.

Por un lado, la evitación del *cierre* del contacto en la experiencia, impide un real crecimiento.

¹³⁰ Robine, J. M. – *Op. Cit.* – p.55

¹³¹ Perls – Hefferline – Goodman – *Op. Cit.* - secc. II cap. XV

Si bien he llegado al contacto, la falta de *cierre, retirada y descanso* (post-contacto), no permiten que la utilización de las potencialidades del hemisferio izquierdo cerebral (reflexión, comparación, establecimiento de relaciones causa-efecto, etcétera) otorgue sentido a la gestalt con la que acabo de contactar. Los procesos de aprendizaje son posteriores al contacto (fase de post-contacto), y ellos son los evitados en una primera instancia por la confluencia.

En un segundo momento, la confluencia actúa impidiendo un nuevo contacto, imposibilitando que nuevas sensaciones exciten el campo para la aparición de una nueva figura. Por ello la confluencia es un mecanismo de evitación paradójal: por un lado impide que cierre el contacto, es decir me deja fijado en la experiencia, imposibilitándome el aprendizaje de la misma. Pero por otro, es “*el estado de no – contacto, por ejemplo cuando uno “está agarrado a la satisfacción de un comportamiento acabado y como si la nueva excitación fuera a quitársela”*”^{132,133}.

En esta etapa o forma de manifestación “se toca” con la Desensibilización, por lo que podríamos decir que la Desensibilización estaría “al servicio” de la Confluencia.

Para Perls, la confluencia es un estado arcaico, previo al contacto. Y sus residuos son el mecanismo que perdura en la vida adulta.

“*El niño vive en confluencia con su ambiente*”, primero desde la confluencia biológica con su madre, luego con el mantenimiento del mismo mecanismo de unicidad con ella mientras va generando sus funciones de contacto. “*Todavía no las ha desarrollado. Esto es, no puede diferenciar entre yo-edad y otr-edad, entre sujeto y objeto, entre proyección y autoexpresión. La confluencia implica*

¹³² Perls – Hefferline – Goodman – *Op. Cit.* - secc. II cap. XV

¹³³ Robine, J.M. – *Op. Cit.* – p. 49

la no existencia o el no darse cuenta de la existencia de límites; es tomar la uni-eidad como un hecho establecido. La confluencia en el adulto es fijación sado-masoquista, disfrazada de amor. El odio es codicia de confluencia frustrada. El contacto es la apreciación de las diferencias. Límite significa contacto y separación: significa individualidad.”¹³⁴

Sin embargo no todo es negativo en la confluencia. Hay aspectos de confluencia sana. Gracias a ella hay mantenimiento del aprendizaje, valores, conocimientos y creencias.

Nada de lo que estoy escribiendo sería posible si yo no mantuviese una sana confluencia con ciertas experiencias vividas en mi época de formación como terapeuta gestáltico con Mabel Allerland, o con recuerdos de los libros leídos, y los pacientes a los que he acompañado y de los que tanto aprendí, o con las expectativas y aliento de mi esposa para impulsarme a escribir...

“la diferencia entre confluencia sana y confluencia neurótica es que la primera es potencialmente propensa al contacto (recuerdo accesible), mientras que la segunda ya no puede ser contactada”¹³⁵.

“Necesitamos disponer de “inmensas áreas de confluencia relativamente permanentes” para garantizar la continuidad de la experiencia y prolongarnos en la permanencia, el apego o el vínculo. La memoria es confluencia.”¹³⁶

¹³⁴ Perls, F. – *Teoría y Técnica de Integración de la Personalidad* – American Journal of Psychotherapy, vol. 2, N° 4, octubre de 1948 pp. 565-586 – incluido en “*Esto es Gestalt*” p. 67 – énfasis del autor.

¹³⁵ Perls – Hefferline – Goodman – *Op. Cit.* - secc. II cap. XV

¹³⁶ Robine, J.M. – *Op. Cit.* – p. 54 – énfasis del autor.

Algunos Conceptos sobre Neurosis y Psicosis

“En Gestalt partimos de una concepción de la salud y no de la enfermedad, porque lo patológico no es lo natural...la enfermedad se relaciona con la rigidización de algo que se transforma en una gestalt fija, y eso no permite lo natural, que es el movimiento y la salud”.

Mabel Allera

Piedra Libre, terapia gestáltica – p. 136

Retomaré aquí algunos de los conceptos planteados en el apartado de Teoría sobre la salud y la enfermedad en el enfoque gestáltico a fin de profundizar en aquellas cosas sobre las que debemos actuar como terapeutas (o auto – terapeutas)

Quizás la definición más sencilla y básica para comprender el sentido que para la Gestalt tiene la “patología neurótica” esté en esta frase de Fritz: *“en la neurosis hay una lucha continua entre el ego y el self, es decir, entre la ilusión y la realidad”*.¹³⁷

No se define en Gestalt la Neurosis desde complejos sistemas intelectuales que suponen la existencia de un inconsciente, su dinámica y los traumas pasados. No se niega que ello exista; simplemente consideramos que abocarse a estos estudios puede ser académicamente brillante, intelectualmente gratificante para el terapeuta, hacerlo acreedor de los aplausos en congresos y reuniones psicoanalíticas, pero no es más que una dilación egotista que retrasa el verdadero *awareness*.

“La rígida exigencia de Freud era: “No debes actuar sino recordar”.¹³⁸ Lo que para el psicoanálisis es “acting – out” para la Gestalt (en el marco de la sesión), es trabajo terapéutico,

¹³⁷ Perls, Fritz – *“Dentro y Fuera del Tarro de la Basura”* – p. 249

¹³⁸ Perls, Fritz. – “Acting – out vs. Atravesar” – *Voices, the Art and Science of Psychotherapy*, vol. 4 – nº 4 – 1968 pp. 66-73 – reimpresso en castellano en “Esto es Gestalt” – p.27

experiencia y oportunidad de confrontación y cambio sin esfuerzos. Para el propio paciente, la *vivencia* de sus mecanismos neuróticos en acción, la confrontación holística con sus aspectos negados, proyectados y enajenados, no la mera intelectualización “acerca de” ellos, sino el sentir en el cuerpo cómo y cuándo los encarna, es decir, la vivencia *real* de sí mismo contrastada crudamente con su modo neurótico de vivir (“la vida es sueño”), es lo que produce el verdadero cambio, la verdadera mutación.

Expondré más adelante¹³⁹, largamente y con ejemplos clínicos el proceso por el cual “*la gente de cartón se está transformando en gente de verdad*”¹⁴⁰.

Ahora me dedicaré a presentar algunos de los tópicos que me permiten identificar los puntos ciegos del paciente, los trozos de vida de cartón, la vivencia de su neurosis, para comenzar a comprender cómo diseñar los experimentos, los soportes y las sugerencias que le permitan enfrentar a sus fantasmas.

Y me refiero especialmente a la neurosis, no sólo porque históricamente todos los gestaltistas se han centrado en ellas sin profundizar en las psicosis, sino por una cuestión eminentemente práctica: en el ejercicio profesional, en la clínica diaria, vemos más neurosis que psicosis.

Sin embargo, el énfasis del enfoque gestáltico en el **Contacto** – la dinámica y el equilibrio alienación-identificación en la frontera/contacto con el entorno– como relación arcaica, base y previa a toda otra (objetal, vincular, yo/tú, etcétera), plantea una rica posibilidad de investigación sobre las psicosis que está “virginalmente abierta” para todos los que quieran explorarla y sólo esbozaré ya que excede los objetivos de este libro.

¹³⁹ En 2do. volumen: “Superando la Confusión”.

¹⁴⁰ Perls, Fritz – *Terapia de Grupo vs. Terapia Individual* – en Etcétera: A Review of General Semantics (International Society for General Semantics), vol. 34 Nº 3 – 1963 – pp. 306-312 – en castellano en “*Esto es Gestalt*” p. 26

En el capítulo de Contacto y Curva de la Experiencia expuse las características básicas del fenómeno del Contacto, la formación de una figura y del proceso de discriminación y posterior identificación o alienación. En él está la base de toda patología. “Si entendemos desde allí que “el self es contacto”¹⁴¹, toda la psicopatología a la que se enfrentará un terapeuta estará referida a la alteración de este campo”.

Cuando entendemos la acción que sobre el *self* tienen en el proceso de contacto las fuerzas conservadoras (ajuste) de la función – personalidad del mismo y las fuerzas pulsionales de la función – ello (creación) y la importancia que reviste para la realización de la discriminación y la identificación o alienación consecuentes cuál de estas fuerzas predomina, comprendemos que allí radica la génesis de una armonía y estabilidad dinámica o de una disarmonía que terminará en patología.

En la etapa de Toma de Contacto (ascenso de la Curva de la Experiencia), es donde se plantea la construcción de la figura, es decir, la vivencia clara del límite del yo.

Y este tema – la vivencia del límite del yo – es lo central en el desarrollo de la salud o la enfermedad mental.

La actualización del self (el sí mismo) se lleva a cabo en cada experiencia, en cada aproximación al entorno: es la relación con su entorno la que va a decirle al self “quién y cómo es”.

La aproximación sensible a cualquier parte de mi entorno determina una barrera o límite. Allí decido si “eso” que perciben mis sentidos es “yo” o es “no yo”. Lo que considero “yo” es vivido por mí como perteneciente a mí mismo, sea un aspecto, una

¹⁴¹ Perls – Hefferline – Goodman *Op. Cit.* secc. II cap. I – en Robine, J.M. *Op. Cit.* p.xviii

cualidad, una conducta, un órgano, un miembro, una idea, una emoción, etcétera; es decir, lo “localizaré dentro del límite”.

En cambio, lo que considero “no yo” estará para mí “fuera del límite”.

El proceso de selección es lo que denominamos *contacto*. Como vimos que todo el self se encuentra en el contacto, el self sería a la vez “estructura” y “función”.

En el proceso de contacto, entonces, las fuerzas conservadoras de la función – personalidad del self tenderán a impedir la formación de nuevas figuras que produzcan la necesidad de una actualización del self. Lo que “recortamos” del entorno, la figura nueva que comienza a perfilarse, es bloqueada, reprimida, proyectada, etcétera en base a los introyectos que son el andamiaje básico de la función-personalidad del self (los “deberías”, la autoimagen). Es decir, un reforzamiento del límite, de la frontera organismo/entorno.

A esto es a lo que se llama también “ajuste”. *“El ajuste solo no integra ninguna novedad del campo y confina al organismo en la repetición neurótica.”*¹⁴²

Por otro lado, las fuerzas creadoras (pulsionales) de la función – ello del self invitan a la identificación con las nuevas figuras, es más llevan a “disolver” el límite, la frontera organismo/entorno. *“La creación sin ajuste ... puede corresponder a una escisión psicótica.”*¹⁴³

El modo medio, el equilibrio de las dos fuerzas se encuentra en el **Ajuste Creador**.

¹⁴² Robine, J. M. – *Op. Cit.* – p. 37

¹⁴³ *Ibíd.*

Sobre este equilibrio oscilamos, frecuentemente más influidos por las fuerzas conservadoras de la función – personalidad que nos empujan a la neurosis y que se muestran clínicamente en un fenómeno largamente descripto por los terapeutas gestálticos: la *evitación*.

La descripción del ajuste y la creación como las dos tendencias del self remite inmediatamente a las fuerzas del holismo: integración/cohesión vs. afirmación/individuación.

Como fue expuesto más atrás, todo holón (toda gestalt, en nuestra jerga) se ve influido por estas dos fuerzas: una que lo lleva a afirmarse como individuo diferente y otra que lo empuja a cohesionarse o integrarse a holones de igual envergadura para formar holones de mayor nivel.

En la frontera/contacto las fuerzas interactuantes son “curiosamente” muy similares y tienden a los mismos fines: afirmar lo ya conocido (ajuste – autoimagen) vs. aceptar e integrar/(se) toda la novedad del entorno (creación).

La labor terapéutica, por ende, consistirá en acompañarlo en el proceso de identificación de las fuerzas, de los mecanismos que utilizan y, por sobre todas las cosas, de su libertad de elección entre ambas, instándolo a la decisión responsable que el mismo tome ante ellas.

El desequilibrio entre ambas y el nivel de ese desequilibrio marcará el tipo y grado de patología que presente el paciente.

Neurosis	Salud	Psicosis
Ajuste / Conservación	Ajuste creador	Creación (“Producción”)
Identificación con autoimagen (ego)	Identificación con el self	Des- identificación
Actualización (confirmación) de autoimagen	Actualización del self	No-actualización
Rigidez / Previsibilidad	Flexibilidad	Desorganización
Enajenación / Polaridad	Integración	Alienación
Manipulación del entorno	Contacto	Ruptura de la frontera contacto/entorno
Utilización de los soportes externos	Utilización de los soportes internos	No utilización de soportes (*)
Juegos de calce	Intimidación	Aislamiento
Regulación externa	Autorregulación	No- regulación

(*)El tema de los soportes en la psicosis deberá estudiarse considerando el momento y tipo: en la alucinación es la propia alucinación el soporte y el contacto, en los procesos residuales de la esquizofrenia hay un trastorno de dependencia acentuado que provoca una utilización excesiva de soportes externos, habrá que investigar las sistematizaciones del delirio como soportes delirantes, etcétera

El cuadro anterior resume las características de los tres grandes “estados”: Salud o equilibrio dinámico, neurosis y psicosis.

Retomando la frase de Fritz “*en la neurosis hay una lucha continua entre el ego y el self, es decir, entre la ilusión y la realidad*”, se comprende que en la neurosis el self no logra su actualización y obstruye la autorrealización (incapacidad para cerrar las situaciones que significarían asimilación de figuras

“egodistónicas”) ya que la necesidad de “seguridad” neurótica mantiene una constante defensa de la autoimagen. Por ello el paciente intentará por todos los medios a su alcance (juegos, manipulaciones, etcétera) “confirmar” que él y su mundo son tal como él los ve.

Su temor a la novedad y el cambio es descripto por Fritz como “fobia” o “pánico de escena” y obliga al terapeuta a llevar un equilibrado sendero entre la afirmación y soporte (para ayudarlo a encontrarse sin temores consigo mismo), por un lado, y la frustración de sus intentos por “vender” su imagen del mundo como realidad, por el otro.

Perls decía a los futuros terapeutas en sus Seminarios que el paciente neurótico es un “desgraciado” que viene a frustrarnos y que el éxito de la terapia consiste muchas veces en frustrarlo a él antes de que él nos frustre a nosotros.

Clínicamente esto se manifestará como *evitación*.

Lo que primero evita el neurótico es la posibilidad siquiera de entrar en contacto.

Su capacidad de awareness está reemplazada por una serie de juicios, ideas, creencias, etcétera acerca de sí mismo (introyectos) con los que ha construido su autoimagen. Su relación con el entorno es pobre, estereotipada, y su necesidad de confirmación lo lleva a buscar permanentemente soportes externos. Sea cual sea el tipo de imagen o concepto que el neurótico busca “actualizar”¹⁴⁴, es un niño temeroso aferrado al borde de sí mismo como si fuese su salvavidas en el mar de la realidad.

¹⁴⁴ Entiéndase “confirmar”

Si convenimos con Perls que “*no tenemos awareness, sino somos awareness*”, por oposición, ***el neurótico no tiene introyectos, es introyecto en acción.***

Por eso la característica neurótica es, para la Gestalt, la rigidez. “*nada hay más muerto que un hombre de carácter*”, preconizaba Fritz.

El introyecto neurótico, su tendencia a los juegos de calce, su fobia a perderse si se desdibuja aunque sea momentáneamente su límite (evitación del contacto), etcétera hacen que sea rígido, y previsible, seleccionando de la realidad sólo las porciones que calcen con su autoimagen.

De esta relación infantil de confluencia con partes del entorno y de sí mismo, se desprende la pobreza de creatividad y contacto del neurótico; la mayor parte de sus energías, que podrían producir cambio (movimiento) y crecimiento, se gastan en aferrarse a su autoimagen, manipulando la realidad (a partir de la manipulación de la percepción de la misma) y a los otros, para obtener soportes simbióticos.

No olvidemos que la confluencia es la evitación más arcaica; el feto está en confluencia con su madre y recién cuando comienza a discriminarse (perfeccionamiento del oído a los 5 meses de gestación), comienza el desarrollo de su *awareness*, primero auditivo, luego de nacido visual y finalmente kinestésico o cenestésico (táctil, gustativo, olfativo, etcétera)

En esto parece confirmarse el deseo neurótico de la “seguridad” que da la opinión y el juicio ajeno si es confirmatorio de su confluencia con la idea que tiene de sí mismo.

Para lograr ese juicio confirmatorio y los soportes que necesita, el neurótico intenta la manipulación de su entorno “*Yo llamo*

neurótico a cualquier hombre que usa su potencial para manejar a otros en vez de crecer él mismo. Él toma el control, se pone maniático del poder y moviliza a amigos y parientes donde él es impotente para usar sus propios recursos (soportes)”.¹⁴⁵

*“El status quo consiste en aferrarnos a la idea de que somos niños. Esto contraría el punto de vista psicoanalítico. Freud suponía que éramos infantiles a causa de un trauma anterior, pero esto no es sino una racionalización retrospectiva. Somos infantiles porque tenemos miedo de asumir responsabilidades en el ahora. Asumir nuestro lugar en la historia, ser maduros, significa renunciar a la idea de que tenemos padres, de que tenemos que mostrarnos sumisos o rebeldes, o alguna de las otras variantes del rol de niños que representamos.”*¹⁴⁶

La forma predilecta de “concretar” esta ilusión de ser niños, esta búsqueda de confirmación y falso soporte es “jugando”.

El tema de los juegos neuróticos ha sido profundamente encarado desde otras escuelas psicológicas. Quizás las más relevantes sean:

- Jay Haley y la Escuela de la Comunicación, plantea los “juegos de poder” como la “simple” búsqueda de colocarse sobre el otro. (one up / one down)¹⁴⁷ y
- Eric Berne¹⁴⁸ y el Análisis Transaccional han explorado como nadie la estructura, los cambios y los mecanismos de los “juegos psicológicos”,

¹⁴⁵ Perls, Fritz – *Dentro y Fuera del tarro de la basura* – p. 24

¹⁴⁶ Perls, Fritz – *Primera conferencia* – en Fagan, Joen y Shepherd, Irma, comp.– *“Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica”* – Amorrortu editores, 3era. reimp. - Buenos Aires, 1984– pag. 25

¹⁴⁷ Ver Haley, Jay – *“El arte del psicoanálisis”* – en *“Tácticas de Poder de Jesucristo y otros ensayos”* – Paidós – Bs. As. – 1era. ed. 1991 – p. 11-22

¹⁴⁸ Ver Berne, Eric – *“Juegos en que Participamos”* – Editorial Diana – México 1977

por lo que considero poco feliz e injusta la ironía de Fritz al llamar “estrato de Freud y Berne” al primer estrato o estrato falso de la neurosis.¹⁴⁹

Perls describió algunos juegos: El del opresor/oprimido, mandón/mandado o “top dog/under dog” es también el “juego de la auto-tortura” neurótico. A diferencia de los juegos que describen tanto Haley como Berne, que necesariamente deben incluir a otras personas porque la raíz del juego es comunicacional (social o interaccional)¹⁵⁰, este juego neurótico del que habla Perls puede (y de hecho lo hace en la mayoría de los casos) jugarse a solas.

Es en realidad el juego de la exigencia o autoexigencia (top/dog) con un aspecto exigido de la propia personalidad que intentará por todos los medios “zafar”, eludiendo las responsabilidades (under/dog).

Si lo consideramos desde el Análisis Transaccional, más que un juego es un diálogo interno o circuito de comunicación entre un aspecto exigente (que podría ser un Padre Crítico Negativo) y un aspecto manipulador (podría ser un Niño Adaptado Rebelde o Sumiso negativos).

La característica central de los juegos (ya sean estos los sociales de Berne y Haley o los intrapersonales de Perls), es la *manipulación*.

Quien está jugando está manipulando, no está nunca en verdadero contacto consigo mismo ni con la experiencia. Está tratando de lograr algo, confirmar una posición predeterminada que no es más que el introyecto neurótico.

¹⁴⁹ Segunda Conferencia – en Fagan, Joen y Shepherd, Irma, comp.– “*Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*”– Amorrortu editores, 3era. reimp. - Buenos Aires, 1984– pag. 28

¹⁵⁰ ver obras citadas

En un juego como el descripto más arriba, el paciente está trayendo su propio diálogo (el que ya sabe cómo y dónde termina), para recibir la validación del terapeuta (explícita o implícita, muchas veces el sólo “ajá” o “mmh” pueden ser vivenciados como la conformidad). Por eso es crucial en el ejercicio de nuestra profesión, la observación y el cuidado de los mensajes no verbales (más del 70% de la comunicación).

La concepción de los juegos para Perls se resume en su expresión “juegos de calce” ella, más que una descripción de los juegos, es una demostración de la finalidad de los mismos, y obedece cabalmente a la característica esencial de la neurosis: su intento de manipular la realidad.

*“El juego de calzar puede ser jugado en dos direcciones. Una de ellas consiste en que miramos la realidad y vemos dónde esta realidad calza dentro de mis teorías, mis hipótesis, mis fantasías acerca de cómo es la realidad. O bien puede trabajar en la dirección opuesta. Tienen fe en cierto concepto, tienen fe en cierta escuela, ya sea la escuela psicológica o la freudiana o la condicionante. Buscan, entonces, cómo calzar la realidad con el modelo. Tal como Procusto, que tenía que hacer caber a todas las personas en una cama del mismo tamaño... Una teoría, un concepto, es una abstracción, es tan sólo un aspecto de un acontecimiento cualquiera... No podrán tomar todas las abstracciones y llegar a un entero, porque el entero existe en primer lugar y las abstracciones son fabricación nuestra, sea cual sea el contexto en el cual necesitamos esas abstracciones.”*¹⁵¹

*“Sin el apoyo de nuestra vitalidad, de nuestra existencia física, el intelecto permanece meramente como masturbación mental”.*¹⁵²

¹⁵¹ Perls, Fritz – *Sueños y Existencia* – p. 71

¹⁵² *Ibíd.* – p. 70

Peculiaridad de Fritz ésta de no aceptar abstracciones o teorizaciones (elephant-shit).

Sin embargo, sin llegar al extremo de la ausencia total de cuerpo teórico, es real que la teoría, el concepto, la idea, *no son el todo*, sino una mera representación del todo, que no alcanza jamás a comprenderlo totalmente, mientras que la experiencia es la forma de contactar directamente y abarcar la totalidad.

Este principio, que es básico para entender la profundidad de la práctica gestáltica, no sólo se circunscribe al campo de la psicología. Todos los pacientes (en realidad, todos nosotros), tenemos un concepto acerca de nosotros mismos, una idea que es la autoimagen. Y con la realidad de lo que somos jugamos a calzar como con las teorías psicológicas.

O bien intento que la realidad “confirme” el modelo o molde de lo que creo ser, y en ese caso sólo veré de lo real la porción que confirma la idea predeterminada, o bien, en el otro extremo, manipularé la realidad, cortándola, estirándola, etcétera y la transformaré hasta que entre dentro del lecho de Procusto propio, el modelo referencial de mí mismo o de mi concepción del mundo (mapa).

En la primera categoría, y cuando hablo de mí mismo, tendré como resultado la enajenación de porciones de mí mismo que no considero como propias y por lo tanto “expulso” de mí (proyección).

En la segunda “crearé la realidad”, jugando los juegos sociales, relacionándome con las personas “adecuadas” y actuando los roles necesarios para que la realidad sea lo que espero que sea.

La confrontación espontánea de estos modelos con la realidad es muy difícil, especialmente porque ambos de “*autoactualizan*” por los mecanismos explicados.

En el primer caso, hay que trabajar con la integración de las polaridades como resolución del conflicto intrapsíquico y/o interpersonal, y en el segundo, primero desarticular los juegos, y luego permitirle al paciente la oportunidad de que vivencie el cómo genera su entorno. Verse a sí mismo haciéndolo es la única posibilidad que tiene de comprender la totalidad (la gestalt) del proceso.

El mantenimiento de la estructura neurótica es poderoso. Por ello, como veíamos al principio, el paciente *evita* la vivencia. Se refugiará en intelectualizaciones, interpretaciones, explicaciones, justificaciones, o cualquier “creación” intelectual para evitar “meter el cuerpo” y vivenciar.

*“...La noción de evitación del gestaltista es fundamentalmente la de una fobia de la vivencia y una evitación de la toma de conciencia, y no es difícil ver cuántas de nuestras acciones están dirigidas a la minimización de la incomodidad, a la evitación de los estados internos que no estamos preparados para aceptar. En un sentido más amplio, se podría decir que la mayoría de nuestras acciones son evitaciones de la experiencia.”*¹⁵³

En este sentido, la manipulación y los juegos son instrumentos al servicio de la evitación de la experiencia, de la confrontación última con la verdad de cada paciente.

Queda por hablar aunque sea un poco del otro gran capítulo de la psicopatología: **las psicosis**.

¹⁵³ Naranjo, Claudio – *La Vieja y Novísima Gestalt* – p. 73

Allí donde el paciente neurótico se aferra a su límite, confiando ciegamente en su autoimagen, el paciente psicótico tiene la vivencia y muchas veces el terror de la ruptura, la desintegración del límite. En la relación organismo/entorno, el psicótico carece casi por completo de ajuste. Las figuras se le imponen, y muchas veces, rompiendo incluso las reglas gestálticas, más de una a la vez. Esa creación/producción incontrolada no puede ser vivida como simple creación, y adopta jerarquía de identificación.

Por otro lado, la ruptura de la frontera/contacto, la paulatina disolución de los límites del yo producen la imposibilidad de actualización del self, y de consecuente identificación consigo mismo (lo patognomónico es la “extrañeza” del esquizofrénico, expresada en el síntoma de las manos y el síntoma del espejo).

Se produce una progresiva des-identificación y, de allí, paradójicamente, al no poder identificarse consigo mismo, se identifica con toda su producción: el delirio, las ideas autorreferenciales, las alucinaciones son, para él, él mismo.

El desborde es tal que se vuelve imposible la autorregulación, y tampoco es viable la regulación externa.

La ruptura de la frontera/contacto, la imposibilidad de contactar, la desorganización conductual y de sus procesos de identificación terminan por llevarlo al aislamiento.

Los estratos de la Neurosis

Perls planteaba la existencia de cinco capas o estratos de la neurosis.^{154, 155}

¹⁵⁴ Perls, Fritz. – *Charla IV – Sueños y Existencia* – p. 67 y ss.

El **primer estrato** o capa es el **de los clichés**, la comunicación estereotipada, sin contacto con el otro, los saludos sociales, los pasatiempos insustanciales, etcétera

Coincidiendo con Eric Berne, quien en *¿Qué dice usted después de decir Hola?*, plantea “no es de extrañar que pocas personas encuentren la respuesta durante su vida, pues la mayoría pasan por la vida sin encontrar siquiera la respuesta a la pregunta que la precede: ¿Cómo dice usted “hola”? ¹⁵⁶

El planteo de ambos es que la inmensa mayoría (neurótica) de la gente ni siquiera dice “hola”, es decir, *no está ahí*, cuando lo dice, no se comunica, sólo emite sonidos tendientes a rellenar el formulario de la cortesía social, en el mejor de los casos.

Es de suponer que en un grupo de terapia o en una sesión individual el paciente, por neurótico que sea, dejará de lado este estrato social y profundizará un poco más en la comunicación. No siempre es así, muchas veces en ambas situaciones los pacientes sólo vienen a cumplir con las formalidades de cartón pintado, y *no están ahí*.

Si la relación (terapéutica o no), lo permite, el neurótico pasará a la siguiente fase o estrato: el llamado por Fritz **estrato falso**, o estrato de Eric Berne y Sigmund Freud.

En él se juegan los juegos que ya vimos más arriba. Se vive como-sí, “jugamos juegos y representamos roles-: la persona muy importante, el matón, el bebé llorón, la niña encantadora, el niño bueno... nos hacemos los que somos mejores, más recios, más débiles, más corteses, etcétera de lo que realmente somos”¹⁵⁷.

¹⁵⁵ Comparar con *Segunda Conferencia en Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica* – p. 28 y ss.

¹⁵⁶ Berne, Eric – p. 15

¹⁵⁷ Perls, Fritz. – *Charla IV – Sueños y Existencia* – p. 67 y ss.

“Las actitudes ‘como si...’ nos exigen estar siempre a la altura de un concepto o fantasía creada por nosotros o por los demás, ya se trate de una maldición o un ideal. Lo que ustedes llaman un ideal para mí es una maldición: un intento de apartarse de uno mismo. Su resultado es que la persona neurótica renuncie a vivir para sí misma de manera tal de realizarse, quiere vivir para un concepto, para la realización de ese concepto.”¹⁵⁸

Para Perls, el neurótico vive en estos dos primeros estratos, vive “como si” y la desarticulación de los juegos, la confrontación con la falsedad de los roles, es la primera tarea del terapeuta gestáltico.

A tal punto está acendrado en la neurosis el juego y la representación, que si atravesio este estrato y “dejo de jugar”..., “¿qué vivenciamos entonces?. Vivenciamos la antiexistencia, vivenciamos la nada, la vaciedad. Este es el impasse... la sensación de estar atascado y perdido”¹⁵⁹.

Este impasse existencial al que Fritz volvía reiteradamente es la bisagra del camino de la salida de la neurosis. Entrar a él, a la sensación de muerte, de vacío completo... Es sentir que una vez que decidimos quemar los libretos prediseñados de los juegos nos quedamos sin qué decir, sin argumento.¹⁶⁰

Es “quemar las naves” en un viaje sin destino prefijado, el viaje al encuentro con nosotros mismos en realidad.

Mientras jugamos, mientras caminamos en la máscara del rol aprendido, estamos “seguros”: infelices, pero seguros en nuestra prisión neurótica.

¹⁵⁸ Segunda Conferencia en Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica – p. 28 y ss.

¹⁵⁹ Perls, Fritz. – Charla IV – Sueños y Existencia – p. 67 y ss

¹⁶⁰ Ver Teoría del Argumento de Vida y su relación con los juegos psicológicos en el enfoque del Análisis Transaccional.

La aventura de tirar esto por la borda, renunciar a la autoimagen, zambullirnos para bucear en quiénes somos en realidad, nos llena de la emoción clásica del impasse: la angustia.

Como no queremos vivir esa angustia, “*los dolores del crecimiento*”, tenemos ante el impasse una actitud fóbica, de evitación. Esta actitud defensiva, fundamental para Perls quien consideraba que Freud no alcanzó a ver por sus propias fobias,¹⁶¹ es la que le otorga su nombre al estrato: estrato fóbico.

*“El impasse está marcado por una actitud fóbica: la evitación. Somos fóbicos, evitamos el sufrimiento, especialmente el sufrimiento de la frustración... permanecemos inmaduros, continuamos manipulando el mundo en vez de sufrir los dolores del crecimiento. Esta es la eterna historia. Antes que darnos cuenta de nuestra ceguera y recuperar los ojos, preferimos ser quisquillosos y mirados en menos.”*¹⁶²

El impasse y su angustia están “sostenidos” por el siguiente estrato, el **estrato impulsivo**. En él se siente una vivencia de muerte, “*en él tenemos la sensación de no estar vivos, de estar muertos. Sentimos que no somos nada, que somos cosas. En cada momento de la terapia tenemos que atravesar ese estrato impulsivo para llegar al sí mismo auténtico.*”¹⁶³

Pero en realidad la muerte no es tal “*aparece como muerte únicamente por la parálisis catatónica: nos encogemos, nos contraemos y comprimimos, en una palabra: implotamos*”.¹⁶⁴

En mi práctica clínica he llegado a experimentar que cuando el paciente se encuentra en este estrato se produce una verdadera

¹⁶¹

¹⁶² Perls, Fritz. – *Charla IV – Sueños y Existencia* – p. 67 y ss

¹⁶³ *Segunda Conferencia en Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica* – p. 28 y ss.

¹⁶⁴ Perls, Fritz. – *Charla IV – Sueños y Existencia* – p. 67 y ss

parálisis hasta motora. Observando minuciosamente la expresión podremos encontrar una polaridad manifiesta, que muchas veces se marca como subrayando la contradicción emocional (producto de una gran tensión interna entre las dos fuerzas polares).

Por ejemplo, en una experiencia de identificación, el paciente llega a un punto en que no puede hablar, se le ha quebrado la voz, y la cara está congestionada.

Sin poder poner en palabras lo que siente en su rostro hay una clara contradicción: los ojos llorosos y la frente arrugada por un lado y simultáneamente una sonrisa fija, y pequeños movimientos de afirmación con la cabeza semi-ladeada.

Si bien fenomenológicamente se podía observar una gran “actividad” emocional, desde la expresión había una parálisis completa.

Al ayudarlo a conectarse con ambos polos emocionales pudo darse cuenta de que la sonrisa y los movimientos de la cabeza intentaban “apaciguarme”, en un tácito pedido de no avanzar (aferrarse a su vieja y conocida estructura, no avanzar en lo nuevo); la cerrazón de la garganta, los ojos llorosos y la cara congestionada eran el verdadero preanuncio de la etapa que sobrevenía: la explosión de la angustia y la tristeza.

El ejemplo clínico es la manifestación de lo que Perls explicara fisiológicamente: *“Tal vez pueda aclarar mejor cuándo se produce el estado catatónico, el estado implosivo, refiriéndome a la fisiología. Ustedes saben que para mover un músculo se envía a él una descarga eléctrica, y el músculo pega una brusca sacudida. Si se interrumpe la descarga, el músculo vuelve a sacudirse. Para mantenerlo contraído es preciso repetir de continuo las descargas eléctricas. Pueden imaginar entonces cuánta energía se invierte en el estado catatónico... para mantener esa tensión, esa rigidez. Y si*

*esa energía no es invertida en conservar esa rigidez, queda libre para realizar todo tipo de actividades –pensar, trasladarse de un lugar a otro, estar vivos–. Si se la libera en forma súbita, la energía aprisionada explotará.”*¹⁶⁵

Lo mismo sucede, como en el caso descrito, cuando la energía moviliza fuerzas opuestas. Cuanto mayor gasto de energía, mayor inmovilidad. Es una muerte que agota.

Una vez que logramos atravesar el estrato implosivo se llega a la explosión de la energía, **(estrato explosivo)** que es vital para la verdadera sanación.

Según el mismo Fritz “*esta explosión es el nexo con lo auténtico de la persona que es capaz de vivenciar y expresar sus emociones.*”¹⁶⁶

Estas explosiones son temidas por el neurótico porque teme que “*si explotamos entonces creemos que ya no podremos sobrevivir – nos moriremos, seremos perseguidos, seremos castigados, no nos querrán ya más, etcétera –.*”¹⁶⁷

Las explosiones pueden ser de pena (tristeza o angustia), de ira (bronca o agresión), de amor (sexo, afecto, orgasmo), y de alegría (de risa, el joi de vivre).

“La persona se torna más viva. Entonces es capaz de entenderse mejor con otros niveles del sentimiento. La emoción más fácil de alcanzar es generalmente la pena porque es, en la mayoría de los casos, aceptable socialmente. La explosión de

¹⁶⁵ Segunda Conferencia en Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica – p. 28 y ss.

¹⁶⁶ Perls, Fritz. – *Charla IV – Sueños y Existencia* – p. 67 y ss

¹⁶⁷ *Ibíd.*

*amor (sexo) es a menudo difícil. La más difícil para el neurótico es la explosión de la alegría.”*¹⁶⁸

Perls decía que es imprescindible para la curación del neurótico pasar por las cuatro *explosiones*, (no alcanzaría sólo con una de ellas).

Pero éstas podrían ser explosiones, o bien contenidas por el encuadre del grupo terapéutico, o bien permanentes pero controladas, como las que suceden en el interior de los cilindros de un automóvil, y que le permiten avanzar.

¹⁶⁸ Perls, Fritz – “*Acting out vs. Atravesar*” – *Voices, the Art and Science of Psychotherapy*, vol 4 – Nº 4 – 1968 – pp. 66-73 – en “*Esto es Gestalt*” – p. 35

Conflicto y polaridades – Proyección

El conflicto puede ser saludable y creativo o confluyente e improductivo.

Joseph Zinker

Cuando pienso en Gestalt no puedo menos que tener siempre presente la construcción de una gestalt sobre un fondo. Todo el pensamiento gestáltico y su práctica terapéutica descansan y se nutren de esa construcción descripta por los teóricos de la Gestalt Theory.

El tema que el paciente encuentra o trae a la sesión, los momentos únicos de los experimentos o los encuentros entre los miembros del grupo, son gestalts que se desarrollan con mayor o menor espontaneidad y naturalidad, a veces necesitadas de los soportes del terapeuta y los compañeros de grupo, otras bastando con observar atenta y respetuosamente del autovalimiento que el paciente va desplegando en la utilización de sus soportes internos...

La cotidiana magia, el asombro paradójico de topar cada vez más con lo natural y espontáneo. Todo es una danza de figuras contra fondos, de figuras que se perfilan, se aclaran, se colorean, se identifican, se imponen, y se retiran, disolviéndose gentilmente en la asimilación y aceptación, deshaciéndose en el fondo para dar paso a la siguiente.

Cada una de las ideas que voy dejando surgir del fondo impreciso de lo ya sabido, es una gestalt que vuelco al papel y dejo ir, para quedarme abierto a la sorpresa de la nueva idea que surge.

Hace unos minutos, después de terminar con el capítulo anterior, me levanté de la computadora y me dediqué unos minutos

a charlar con mi esposa. Sentía que estaba vacío, que el esfuerzo de terminar con los conceptos anteriores me había dejado yermo. No sabía qué tema comenzar, ni qué decir.

Ella me recomendó permanecer en el “vacío fértil”. Una sensación de angustia me alertó de que algo se gestaba en mí (...) ¹⁶⁹ la tensión dolorosa en la parte posterior del cuello, que se extendía a los hombros (...) la dejé venir y formarse, (...) era una vieja exigencia, una voz loca que retaba: “Si no se te ocurre qué decir, no vas a terminar el libro; además, todo lo que digas ya fue dicho, y posiblemente mejor”.

Me fui a la cocina, (...) y mientras me estiraba y desperezaba, obedeciendo a los pedidos de mi cuerpo, me puse a preparar un mate (...). El calor de la calabaza llena de yerba con agua caliente, el aroma áspero, el gusto amargo (...) No había saboreado más de uno cuando la percepción de las sensaciones, la conciencia de las figuras que se recortaban sobre el fondo nebuloso del libro... me trajeron el tema, y cómo empezarlo.

Ahora es otra la figura, el trabajo de ordenar las palabras y teclearlas. (...) Sobre el escritorio, al lado de la computadora, el termo y el mate me permiten hacer figura otras necesidades cada tanto (...) Acabo de tomar un matecito tibio (la falta de continuidad en la cebada hace que la yerba se enfríe).

Figura y Fondo... los gestálticos vivimos en medio de la tensión entre una y otra. Tensión creadora. Maravillosa posibilidad de trabajar de actor/espectador de un proceso inacabable. La creación frente a mí, dentro de mí.

¹⁶⁹ (...) Este signo indica pausa larga, tiempo transcurrido. Se verá en las experiencias y las transcripciones de sesiones.

Pero en la propia esencia del proceso creativo, en la génesis de esa gestalt novedosa, subyace la tensión entre dos polos, la energía que debe ordenarse y elegir en el marco totipotencial del fondo.

Y una vez emergida la figura, la elección entre figura y fondo, fomentar la necesidad de aumentar los contrastes, para que la figura se aclare.¹⁷⁰

Siempre la tensión, el conflicto. En la formación de la figura, en el proceso, en la cúspide del contacto, está la tensión entre las fuerzas conservadoras que buscan elegir siempre lo mismo, no enfrentar la posibilidad de la novedad y el cambio, y las fuerzas creadoras, que rompen con el límite, que se juegan por el entorno, que se zambullen en el fondo proceloso buscando lo que nos sorprenda.

El conocimiento está en el límite. El contacto mismo es el límite. Entender la vida gestálticamente es entender y aceptar el tránsito periódico por el límite, la vida como una sucesión de tranquilas explosiones, el juego constante del Yo / No-Yo, del Yo / Tú, y la serena inseguridad de llegar al Nosotros, para luego volver a despedirme y encontrar mi yo, el nuevo límite que me hace un nuevo self (o el nuevo self que se define por su nuevo límite).

Plácida tensión. Sereno conflicto. En el límite, el contacto. En el límite, el conflicto. El contacto *es* conflicto.

Entrar al tema del conflicto es entrar al tema de la creación, al tema de la lucha de fuerzas, al tema de aspectos aceptados y negados, al campo de batalla entre el ego y el self.

Porque “*en la neurosis hay una lucha continua entre el ego y el self, es decir, entre la ilusión y la realidad*”.¹⁷¹

¹⁷⁰ En clínica, exagerar el síntoma

En esa lucha, la confusión neurótica es creer a pie juntillas que lo que creo que soy –la ilusión compuesta por los mandatos, las creencias, los “debería”, las excusas, los “aún no”-, es lo que soy.

Y desconocer por completo mis potencialidades, mis verdaderas fortalezas y mis verdaderas flaquezas.

*“Es **realmente** una locura que llamemos “realidad” a la ilusión e “ilusión” a la realidad”.*¹⁷²

Pero esa lucha no siempre es patológica. Como decía recién, el conflicto es muchas veces creativo, positivo.

Cuando este conflicto se refiere a la discrepancia con otros (conflicto interpersonal), el mismo hecho de discrepar es un ejercicio de los límites del yo de los participantes del conflicto.

Y puede ser sumamente creativo y positivo pues una correcta discriminación y diferenciación es presupuesto ineludible si busco luego un real contacto con el otro.

La falta de límites claros, de discriminación saludable, impiden el contacto.

En esta situación, como máximo, no saldremos más de la confluencia.

*“Cuando dos límites claramente diferenciados se frotan entre sí, los individuos experimentan una excitante sensación de contacto”.*¹⁷³

¹⁷¹ Perls, Fritz – “Dentro y Fuera del Tarro de la Basura” – p. 249

¹⁷² Stevens, Barry – *No empujes el río... porque fluye solo* – Editorial Cuatro Vientos – Santiago, Chile – 1979.

¹⁷³ Zinker, Joseph – *Op. Cit* – p. 157

Si trato con conflictos intrapersonales o intrapsíquicos, la situación es la misma.

El reconocimiento de dos partes en pugna dentro de mí mismo no es *per sé* signo de patología. Muchas veces comprender que ante una situación dada hay aspectos míos en pugna, no hay comunión de opiniones conmigo mismo, escucharlos, estar abierto a la opinión “desconocida” (no re-conocida), me permite un crecimiento, un re-conocimiento de mí mismo, la posibilidad de integrarme.

En consecuencia, “*la promesa creativa de un conflicto radica en su potencial de aprendizaje*”.¹⁷⁴

Ahora bien ¿por qué estoy tomando en cuenta al mismo tiempo el conflicto interpersonal (social) y el intrapsíquico?

Porque uno es manifestación de la existencia del otro.

Intentar la comprensión de los conflictos interpersonales (lo mismo cuenta para los conflictos interraciales, internacionales, interempresarios, etcétera, aunque su explicación no sea hoy tema de este libro), sin relacionarlos con el subyacente conflicto intrapsíquico, es inconducente.

¿Cómo y cuándo se produce un conflicto intrapsíquico?

Conflicto es pugna, antagonismo, oposición...¹⁷⁵ *ergo*, cuando estoy en conflicto es porque estoy dividido, escindido, hay aspectos propios en “desacuerdo interior”.¹⁷⁶

¹⁷⁴ Ibíd. – p. 158

¹⁷⁵ Definición del diccionario Espasa Calpe 2000

¹⁷⁶ Véase “*El camino de la autoasistencia psicológica*” del psicólogo argentino Norberto Levy

La existencia del desacuerdo se infiere por la presencia de la disputa.

Ahora bien, si soy conciente de mi desacuerdo, si soy conciente de estar “peleándome conmigo mismo”, la situación (salvo que se estereotipe o cronifique) no es grave ni mucho menos.

Ese diálogo interno, ese conversar “*con el hombre que siempre va conmigo / quien habla solo espera hablar a Dios un día. / Mi soliloquio es plática con ese buen amigo / que me enseñó el secreto de la filantropía*”¹⁷⁷ es la base de la mayoría de los actos creativos.

Sin embargo, cuando el conflicto se estereotipa, y no encuentra soluciones o aprendizajes, nos encontramos ante el conflicto patológico.

En este tipo de conflictos no hay salidas, los diálogos se repiten, constantemente hay aspectos propios “discutiendo”... estamos ante el juego de la autotortura de Perls, el mandón y el mandado, el opresor y el oprimido.

La cantidad de energía psíquica contenida y generada por este diálogo interno constante debe “salir” por algún lado.

Al no encontrar la “paz interna”, la disyuntiva está planteada entre la armonización e integración de los aspectos o la solución “venciendo” a uno de ellos.

Esta última, propugnada por muchas escuelas conductistas y por muchos de los grupos de autoayuda y desarrollo personal, sólo perpetúa el conflicto: no hay posibilidades de vencerse a uno mismo pues si gano la batalla, al mismo tiempo la estoy perdiendo.

¹⁷⁷ Antonio Machado – “Retrato”

Por eso, ante la cronificación del conflicto, la primera defensa del individuo es la represión y la proyección.¹⁷⁸

¿Qué es lo que reprimo y proyecto?

La porción de mí mismo o el aspecto menos *egosintónico* es reprimido y proyectado en el otro.

Así, si no tolero de mí mi apatía, si me juzgo o acuso día y noche de “vago, abúlico, débil, etcétera” llegará el momento en que reprimiré ese aspecto, actuaré el o los opuestos (seré dinámico, emprendedor, fuerte) y juzgaré, criticaré, condenaré, etcétera a todo aquel que en mi entorno se muestre apático.

He “solucionado” mi conflicto intrapsíquico, ya no me juzgo más, ya no me persigo... puedo “dormir en paz” (siempre que no tenga nadie cerca que me recuerde con su conducta que “ese era yo”).

Como ya habrán captado, el sustrato del conflicto es la **polaridad**.

Ese par de aspectos “opuestos” para mí, uno de los cuales no entra en mi autoimagen.

Las polaridades no son las mismas para todos, por ejemplo, la polaridad de “bueno” puede ser egoísta para unos, agresivo para otros, perseguidor, opresor, chabacano, perverso... y así casi hasta el infinito.

Cuando estoy neuróticamente aferrado a un concepto de mí mismo (real o ideal, el que “debería ser”) toda conducta, emoción, sentimiento, etcétera que no corresponda a ese concepto (introyecto), será reprimido y proyectado.

¹⁷⁸ Ver Evitaciones del contacto.

Como la represión no es completa y el entorno me propondrá permanentemente figuras que evoquen este aspecto no aceptado de mi self, lo más “seguro” es proyectarlo, expulsarlo de mí, reconociéndolo sólo fuera del límite de mi yo.

Así alcanzo cierto equilibrio: “eso” existe, pero no en mí sino en los otros. Cuando el mecanismo es estereotipado y grave estamos ante un sustrato psicopático: *“El infierno son los otros”*.

Estos aspectos pueden ser tanto positivos como negativos. Lo importante es que no entran dentro de la imagen de mí mismo, para mí “yo no soy eso”.

La importancia que el conflicto interpersonal presenta para el crecimiento individual es enorme.

Habiendo visto el proceso de génesis del conflicto, no es difícil entender que la solución será iniciar el camino opuesto: el re-conocimiento del aspecto rechazado y proyectado y la integración de ese aspecto en mí, generando una actualización del self desde el contacto.¹⁷⁹

Cuantas más partes proyectadas pueda integrar en mí, mayores serán las potencialidades reasumidas, podré verme a mí mismo ora bueno, ora egoísta, ora fuerte, ora débil, etcétera

Además, la experiencia clínica indica que una polaridad es integrada no sólo en el re-conocimiento de la misma, la integración es un proceso que continúa “dentro” de mí mismo, llevando cada aspecto a una reconciliación.

“La filosofía básica de la terapia gestáltica es la de la diferenciación e integración de la naturaleza. La diferenciación conduce por sí misma a polaridades. Como dualidades, estas

¹⁷⁹ El cómo hacerlo corresponde al material que expondré en la segunda parte.

*polaridades se pelearán fácilmente y se paralizarán mutuamente. Al integrar rasgos opuestos, completamos nuevamente a la persona. Por ejemplo, debilidad y matonaje se integran como una silenciosa firmeza.”*¹⁸⁰

Integración es, pues, la palabra y la acción de la terapia gestáltica. Recuperar la actualización espontánea del self es integrar los aspectos negados y proyectados, y “permeabilizar” la frontera/contacto con los soportes adecuados para que los procesos fisiológicos de la autorrealización se sucedan sin interrupciones.

Tal la satisfacción de ser el Virgilio de nuestros Dantes, acompañándolos en los descensos a sus propios infiernos, hasta comprobar jubilosamente que *“la gente de cartón se está transformando en gente de verdad”*.

¹⁸⁰ Perls, Fritz – “*Terapia Gestáltica y las Potencialidades Humanas*” – “*Explorations en Human Potentialities*” – Thomas – Springfield – Illinois – 1966 – en *Esto es Gestalt* – p. 19

Apéndice I

Biografías de los Fundadores

Friedrich Salomon Perls

(1893-1970)

Fundador de la Terapia Gestalt

Nace en los alrededores de Berlín, el 8 de julio de 1893, en el seno de una familia de clase media de origen judío. Es el menor de tres hermanos, y el único varón, pese a lo cual tiene una pésima relación con su padre, fraccionador de vinos y viajante de comercio, al punto de que, a su muerte, no asiste a su funeral. Quizás aquí se forma la *fixed gestalt* nunca trabajada, que le impide ser un buen padre.

Su madre, Amalia, judía practicante, provenía de una familia pequeño burguesa y le infunde el amor por el teatro (una de sus vocaciones), la ópera y la música.

Desde niño demuestra sus mejores virtudes (brillantez, rapidez mental, inteligencia sagaz) y sus peores defectos (falta de perseverancia, posición pleitista, poca contracción al método intelectual). Expulsado de la escuela a los 13 años continúa trabajando en una tienda y asistiendo posteriormente a clases en una escuela liberal, el Askanischer Gymnasium.

Allí, en un instituto de orientación humanista, se produce el despertar de su vocación actoral, tomando clases en su adolescencia con el director teatral Max Reinhardt, director del Deutsches Theater, quien influirá profundamente en el joven Fritz.

A su egreso comienza sus estudios de Medicina en Berlín, los que son interrumpidos por el inicio de la Primera Guerra Mundial. Convocado al servicio de las armas, es rechazado por problemas cardíacos que sobrellevará toda su vida. Sin embargo, su espíritu

patriótico lo impulsa a enrolarse como voluntario en la Cruz Roja, sirviendo como cirujano en el frente belga durante dos años, tiene 22 años.

La experiencia de guerra es muy traumática, por la cercanía de la muerte, la vida en las trincheras y la muerte de su mejor amigo (Ferdinand Knopf) en combate.

Finalizada la guerra continúa sus estudios, obteniendo en 1920 el doctorado en medicina de la Universidad Frederick Wilhelm de Berlín.

Perls no puede dedicarse sólo a una cosa a la vez, su brillantez pero su bohemia y poca perseverancia lo llevan a contactar en Berlín al mismo tiempo con la sosegada vida del médico neuropsiquiatra y la tormentosa noche de los círculos de la izquierda intelectual, la bohemia actoral y artística (Brücke, Bauhaus) y la filosofía (Friedlander).

Después de un viaje a Estados Unidos en 1923 del que vuelve desilusionado, continúa con su práctica profesional y comienza su psicoanálisis con Karen Horney, con quien establece un vínculo profesional y amistoso que mantendrá a lo largo de toda su vida.

En 1927 se traslada a Frankfurt donde trabaja durante un año en el laboratorio de investigación de la percepción en lesionados cerebrales de Kurt Goldstein, importante gestaltista, donde toma contacto no sólo con la Escuela de la Gestalt de Berlín, sino con Lore Posner (Laura) su futura mujer y estrecha colaboradora, con quien tendrá una tormentosa vida pasional (amorosa e intelectual). Laura (ver biografía) era discípula de Goldstein.

Continúa su análisis y supervisión con Clara Happel, Helen Deutsch y Hirschman

Vuelto a Berlín en 1928 retoma el contacto personal con Karen Horney quien le sugiere que inicie su análisis con Wilhelm Reich, quien influirá poderosamente en su formación y con el que mantendrá una relación típicamente “Perlsiana” de admiración ambivalente por toda su vida.

El 23 de agosto de 1929 se casa con Laura (Lore), teniendo él 36 y ella 24 años.

Con el ascenso paulatino al poder del régimen nazi durante la década del 30, Perls por su militancia intelectual, social y política antinazi sufre la persecución que lo llevará al destierro. En 1931 nace su primera hija Renate y trabaja bajo la supervisión de Otto Fenichel y Karen Horney.

Con el recrudecimiento de la persecución nazi en 1933 huye a Holanda, radicándose en Ámsterdam donde pasará grandes penurias económicas.

Ayudado por Ernest Jones, quien le consigue un cargo como psiquiatra en Johannesburgo, en 1934 marcha a Sudáfrica con muy buena acogida. Junto con Laura (ver su biografía), fundan el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis.

Adquiere relevancia y gran éxito profesional y económico como psicoanalista en Sudáfrica, lo que coincide con el nacimiento de su segundo hijo (Steve) en 1935. Entusiasmado por sus avances en el psicoanálisis y fiel a su vocación contestataria, prepara un trabajo revolucionario sobre un enfoque de “resistencias orales” para presentar ante el Congreso Internacional de Psicoanálisis de 1936, en Checoslovaquia (Marienbad).

En vez del reconocimiento que espera encuentra una desaprobación fría, sumada a la desilusión personal ante Freud, con quien tiene una entrevista personal en la que el vienes se

muestra indiferente y distante. Refiriéndose a ello dirá más tarde en su autobiografía: *"Durante años fui un tanto exagerado en mi oposición. Me hacía falta la apreciación por Freud y sus descubrimientos"*. Esta desilusión marcará el inicio de su camino independiente de investigación y su enconado resentimiento hacia Freud, producto de su frustración, más afectiva que intelectual,

Pese a todos sus problemas de salud y la mala experiencia de su paso por las armas en la Primera Guerra, al iniciarse la Segunda Guerra Mundial, se alista como médico en la Armada. La experiencia como psiquiatra militar en esos largos cuatro años tendrá consecuencias profesionales: la confirmación clínica de la ineficacia del psicoanálisis en los problemas focalizados, y familiares: su progresivo alejamiento de Laura y de sus hijos.

En 1942, publica su primera obra: "Ego, hambre y agresión" en Durban, en la cual Laura tiene una participación activa (escribió dos capítulos y participó activamente en la redacción e inspiración de todo el texto), a pesar de no aparecer como coautora.

En 1946, en plena crisis con el psicoanálisis, con 53 años de edad, decide abandonar una situación acomodada en Sudáfrica y establecerse en Estados Unidos. Viaja solo, dejando a Laura y sus hijos en Johannesburgo, los que se le reunirán más tarde.

En Nueva York recibe la ayuda de otra exiliada, Karen Horney, quien junto con Erich Fromm y Clara Thompson le abren las puertas del Instituto William Allanson.

Como le sucediera en Europa y pese a ser presentado por eminentes psicoanalistas, no es bien acogido por los psicoanalistas norteamericanos. Continúa frecuentando los ambientes bohemios y contraculturales en los que se relaciona con Paul Goodman, Merce Cunningham, John Cage y los fundadores de Living Theatre: Julian Beck y Judith Malina.

En 1947 Laura y los hijos llegan a New York y siguen años de intenso trabajo en la consolidación de la nueva escuela terapéutica.

Para 1950 la casa de los Perls ya es un centro de encuentro para un grupo importante de intelectuales y “psicoanalistas disidentes”. En ese momento se constituye el que autodenominan “Grupo de los siete” (Fritz, Laura, Paul Goodman, Elliot Shapiro, Paul Weisz, Isadore From y Silvester Eastman. Poco tiempo después se agregan Ralph Hefferline y Jim Simkin. Este último, especialmente, será figura descollante en la “Corriente del Oeste”.

En 1951, se publica “Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana”, este libro, considerado el iniciador de la terapia gestáltica, es escrito por Goodman en su parte teórica, según charlas y debates con Perls, y con el agregado de una primera parte escrita por Hefferline en la que, por consejo del editor y tratando de seguir la moda dominante de los libros de “autoayuda”, se plantean ejercicios para que el lector pueda realizarlos. La médula del pensamiento gestáltico está en la segunda parte redactada por Goodman y Perls, desgraciadamente no traducida ni editada en castellano.

En 1952 los Perls fundan el Gestalt Institute of New York y al año siguiente otro en Cleveland. Fritz delega la dirección de ambos en Laura y sus colaboradores. Comienzan a acentuarse las discrepancias entre el modelo de Laura y Goodman, más teórico, con fundamentos epistemológicos más claros, y el de Fritz, más práctico, hasta histriónico, pero muy efectivo. Allí se originan las dos corrientes de la Gestalt que aún hoy pueden escudriñarse: la llamada línea blanda (Laura-Goodman- posteriormente Zinker y los Polster) porque es más “intelectual” y la llamada “línea dura”, (Fritz, Simkin y posteriormente Naranjo, Shnake y los “egresados” de Esalen).

Del Instituto de Cleveland saldrá la segunda generación de terapeutas gestálticos: los Polster –Erving y Miriam y Joseph Zinker.

En 1956 se concreta la separación definitiva entre Fritz y Laura (aunque nunca se divorciaron). Fritz, a los 63 años y con problemas cardíacos se retira a Miami donde conoce a Marty Fromm con la que vive un romance de dos años y reanuda sus periplos para dar a conocer la Gestalt por todo Estados Unidos. Al separarse de ella recalará en California, colaborando con dos de sus discípulos: Van Dusen en San Francisco y Simkin en Los Ángeles.

En 1962 visita Israel y Japón (recibiendo dos meses de enseñanza zen en el monasterio Daitokuji de Kioto).

En 1964 se instala en Esalen. Ha conocido meses antes a Michael Murphy, heredero de la finca-balneario, y a Dick Price, ambos discípulos de Alan Watts, que tenían como proyecto crear un Centro de Desarrollo del Potencial Humano. Pese a que en su primera visita no le gusta el lugar, acepta ser residente y hacer demostraciones de terapia gestalt.

En 1965 Fritz tiene setenta y dos años y se encuentra muy afectado en su salud. Ida Rolf le ayudará a mejorarla mediante sus ejercicios. Le va llegando el reconocimiento y la fama, se filman sus talleres, transformándose en el mentor – gurú de una nueva corriente en la que confluyen todos los cuestionamientos al “establishment”:

a- *psicológicos* al establishment psicoanalítico, fundándose a partir de su influencia nuevas corrientes como la Programación Neurolingüística, el Análisis Transaccional, la Sistémica, etc.

b- *políticos* al intervencionismo estadounidense en Vietnam y su política imperialista

c- *sociales*, su trabajo en Esalen tendrá una fuerte influencia recíproca sobre los movimientos hippies, del que se transformará en un referente, el “black power” y los movimientos feministas en su lucha contra la discriminación.

En 1966 se construye su propio hogar: la Casa de la Media Luna.

En 1968 decide trasladarse a Canadá en medio de su éxito; problemas políticos (la política reaccionaria de Nixon) y personales (como siempre sus emociones desatadas le impiden aceptar el crecimiento de algunos de sus discípulos: W Schutz, Virginia Satir) lo impulsan a abandonar Esalen.

En 1969 se publica *Gestalt Therapy Verbatim* (Sueños y existencia), basada en las grabaciones de audio y video de sus Seminarios en Esalen, y poco después su autobiografía “Dentro y fuera del tarro de la basura”.

En Esalen ha dejado la terapia gestalt en manos de cuatro de sus discípulos: Dick Price, Claudio Naranjo, Bob Hall y Jack Downing.

Ese mismo año crea el Instituto Gestáltico de Lago Cowichan (Isla de Vancouver). Lo denomina “Kibbutz gestáltico” y a él acudirán una treintena de discípulos de Esalen (Teddy Lyon, Barry Stevens, Janet Lederman, entre otros). En diciembre viaja a Europa, ya muy enfermo.

Regresa a Estados Unidos en febrero de 1970 ya con la salud muy quebrantada. Ingresa en el Weiss Memorial Hospital de Chicago. Laura viene a visitarle. Tras ser operado, muere de un ataque cardíaco el 14 de marzo. La autopsia revelará cáncer de páncreas.

La contracultura hippie de la época le despide como a uno de sus gurús.

Laura Perls

(1905 - 1990)

Co-fundadora de la Terapia Gestalt

Lore Posner, más conocida como Laura Perls, nace en 1905 en Pforzheim (Alemania), y estudia psicología en la universidad de Frankfurt am Main recibiendo su doctorado en Ciencias. Tiene entre sus profesores a A. Gelb, Kurt Goldstein, Max Wertheimer y a los filósofos Paul Tillich y Martin Buber.

Esta formación humanista y gestáltica en sus inicios dejará una impronta indeleble, proporcionando los fundamentos filosóficos y científicos para la creación de la nueva escuela gestáltica.

En Frankfurt y en el laboratorio de su maestro Kurt Goldstein con quien trabajaba, conoce a Fritz Perls con quien se casa a los 24 años, el 23 de agosto de 1929.

Completa su formación como psicoanalista y tiene como analista didáctico a Frida From-Reichman y Kart Landauer. Ya radicados los Perls en Berlín hace supervisión con Otto Fenichel.

La subida del nazismo obliga a los Perls a emigrar primero a Holanda y luego a Sudáfrica, donde el contacto con los intelectuales sudafricanos y la desilusión del psicoanálisis la llevan a seguir a Fritz en su búsqueda de nuevos horizontes terapéuticos. Escribe con él *Yo, Hambre y Agresión* en 1942, aunque no figure con coautora pese a haber escrito dos capítulos completos y haber participado con el aporte filosófico y epistemológico.

La formación sólida de Laura es fuente de datos e ideas para Fritz, si bien éste nunca llegó a reconocerlo.

Cuando Perls decide emigrar a los Estados Unidos, Laura se queda en Sudáfrica con los dos hijos de ambos, Renate y Stephen. Pero en 1947, ella y sus hijos van a reunirse con Fritz, empezando a trabajar entre los psicoterapeutas refugiados en Manhattan.

Laura Perls es ejemplo de mujer independiente. Definiendo a Fritz como "una mezcla de profeta y atorrante", había aprendido a cuidarse sola. Aunque su relación pasa por momentos de grandes distanciamientos y cada uno lleva su propia vida, nunca llegan a divorciarse y Laura está al lado de Fritz en sus últimos momentos.

Su lealtad hacia ese hombre genial pero muy difícil y egocéntrico es admirable. Jamás lo contradijo, pese a no haber recibido de su parte el reconocimiento que merece por su aporte fundamental en la génesis de la Gestalt.

Si bien la intuición básica de la nueva terapia gestáltica es producto de Fritz, Laura aporta el fundamento cultural y científico indispensable para su concreción. y es una Es lectora profunda, de sólida formación, abrevando tanto en la antigüedad clásica (lee griego y latín) como en la filosofía moderna (Husserl y Heidegger), autores mucho más citados que leídos por Fritz.

Fritz y Laura Perls llegan a muchas de las mismas ideas por diferentes caminos. Fritz, influido fuertemente por su maestro y terapeuta llega al énfasis en lo corporal por la armadura corporal de W. Reich; Laura por los enfoques del movimiento y la danza moderna de Dalcroze y Loheland. Es Laura quien primero trabaja cara a cara, y comienza a utilizar el suelo, "porque era un mejor apoyo y podíamos hacer experimentos de coordinación y de alineación". Fritz hace hincapié en la silla vacía y el despliegue

más “histriónico” de la terapia, Laura enfatiza en los soportes y el contacto, con una acentuación más honda en lo corporal.

Después de la publicación de “Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana”, en 1951, firmado por Perls, Goodman y Hefferline, en el que Laura realizó aportes reconocidos por el propio Goodman, la Terapia Gestalt, como tal, hace su aparición.

Cuando Fritz empieza a realizar viajes “demostrativos” de terapia gestáltica, y termina recalando en la Costa Oeste, Laura, junto con Paul Goodman, Isadore From y otros, mantiene el Instituto de Terapia Gestalt de New York, que siempre funcionó en la vieja casa de los Perls.

De éste se desprenderá el Instituto Gestáltico de Cleveland, donde se gesta la segunda generación de terapeutas gestálticos: Josph Zinker, Irving y Miriam Polster, etcétera

El Instituto de Nueva York pasa a ser no sólo un centro de formación y difusión gestáltica de primer orden sino un paraíso para los filósofos, psicólogos y otros “inadaptados” al pensamiento conformista de la América de los 50.

Laura Perls sigue dirigiendo las actividades y la formación del Instituto hasta mediados de los años 80. Como Fritz, Laura no se caracteriza por su producción bibliográfica: sólo escasos artículos y entrevistas, una de las cuales incluimos como apéndice en este libro y que fue concedida a una de sus alumnas, Mabel Allerand quien es una de las introductoras de la Gestalt (y particularmente de la figura y el enfoque de Laura) en la Argentina.

En una búsqueda personal, en los últimos años previos a su muerte comienza a viajar a su ciudad natal, en la que fallece en 1990.

La Gestalt le deberá por siempre la aceptación amorosa, la importancia del vínculo en la terapia y el énfasis en los soportes y el contacto.

Paul Goodman

(1911 - 1972)

Co-fundador de la Terapia Gestalt

Paul Goodman nace en New York en 1911, en una familia golpeada por una brusca pobreza y el abandono del padre, quien se fuga a Buenos Aires con una amante.

Pese a los escasos recursos recibe la mejor educación gratuita egresando del City College de New York, con excelentes notas.

Graduado en la Universidad y amante de la vida, la que vivió sin límites, y del saber, se transforma en un intelectual y escritor de gran talento pero escasa fama fuera de los círculos de intelectuales, bohemios y artistas.

Su carrera docente en distintos Colleges y Universidades se ve permanentemente interrumpida como consecuencia de su “escandalosa” vida privada.

Bisexual confeso se casa en 1936 con una mujer bohemia como él y tiene una hija (Susan), pero su inconstancia emocional le juega una nueva mala pasada. Ingresa en tratamiento psicoanalítico y se forma en psicoanálisis. Es paciente de W. Reich y de Lowen.

Se divorcia y a comienzos de 1942 (a los 31 años) forma pareja con Sally Ducksten de 20 años, con quien logra cierta estabilidad y tiene en 1945 a su segundo hijo, Mathew.

En la primavera de 1946 se produce su encuentro con Fritz Perls. Fritz se encontraba solo en New York.

A partir de la llegada de Laura y sus hijos, Paul Goodman pasó a ser uno de los habitués en las veladas en casa de los Perls, hasta integrar el “grupo de los siete”.

Cuando a instancias de Fritz y Laura, el grupo pasa de las críticas consensuadas al psicoanálisis a la concreción de esa “nueva terapia” que crecía en el alma y la práctica clínica de los Perls, Goodman se constituye por propio peso intelectual y capacidad como escritor en el encargado de plasmar en palabras el sentir común.

En 1950 acepta el encargo (por 500 dólares) de escribir un libro sobre las ideas y prácticas de Fritz, quien ya se sentía frustrado como escritor por el escaso éxito de “Yo, hambre y agresión”.

Sin embargo, lo que inicialmente sólo era volcar al papel las ideas de Perls se transforma en una colaboración activa, un intercambio de ideas y el aporte del amplio conocimiento filosófico y antropológico de Goodman, que sumado a la intuición de Fritz y la cultura de Laura van a plasmar (con el aporte de un apartado de ejercicios realizados por Hefferline) la obra fundadora de la nueva terapia gestáltica: *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* – New York – Julian Press – 1951.

La relación con Fritz se vuelve cada vez más ríspida. Ambos de un carácter sumamente fuerte, lograron sin embargo durante el año de trabajo en *Gestalt Teraphy* que el conflicto marchara por los senderos de la creatividad y productividad. Paradojalmente, una vez terminara la obra, no se vieron más. Ambos tratan de evitarse pese a que Goodman sigue frecuentando a Laura con quien tiene una excelente relación amistosa.

Cuando en 1956 se produce la separación de Fritz y Laura y aquel se marcha a Miami y luego a California, Goodman, junto con Isadore Fromm y otros terapeutas, continúa con Laura al frente del Instituto de Terapia Gestalt de New York.

Es terapeuta gestáltico por varios años, hasta que un cambio en la legislación lo induce a volver a la docencia.

La muerte de su hijo, en 1967, es un golpe irreparable, mientras, paradojas de la vida, la fama que le ha sido esquiva llega de la mano de su participación en los movimientos pacifistas, y se transforma en un icono de la juventud universitaria y de la nueva izquierda en Estados Unidos.

Su fama como escritor lo sigue hasta su temprana muerte, a los 61 años, de un ataque cardíaco, el 2 de agosto de 1972.

Hasta hace pocos años, la figura de Goodman no había sido lo suficientemente valorada como fundador de la Terapia Gestalt, sólo se lo consideraba el redactor de las ideas de Perls. Cuando se conoce su historia, su correspondencia y su posterior actividad como terapeuta y conductor del Instituto de New York junto a Laura, no puede dejar de verse mucho más que su pluma en Gestalt Therapy.

El libro tiene una profundidad conceptual y un fundamento filosófico que jamás mostró Fritz por sí mismo posteriormente: la intuición genial de Fritz necesitó del conocimiento y capacidad de Paul y Laura para iniciar a la Gestalt en su camino de revolucionaria y fundamental escuela psicológica y terapéutica.

Apéndice II

Mapa y Territorio

Prof. Dra. Patricia A. Francica

“Todos tenemos modelos mentales, y sobre esa base percibimos, sentimos y actuamos... o nos paralizamos”

Joseph O'Connor

A pesar de que esto pueda sonar revolucionario para muchos colegas, la realidad no es el objeto directo de estudio de la psicoterapia¹⁸¹. No nos ocupamos de la realidad sino de los modelos o mapas que de ella han construido nuestros pacientes para limitarse, deprimirse, compadecerse, frustrarse y hasta para frustrarnos en la terapia, teniendo como beneficio secundario la confirmación de esta “cartografía” de la realidad de la cual no quieren desprenderse.

Tradicionalmente la psicoterapia trató de “curar” al paciente haciéndolo capaz de percibir la “realidad”, que la acepte y poder así “vivir feliz” en contacto con ella.

Lo que el terapeuta propone no sólo **no** es el contacto con la realidad, sino que es el contacto con el “mapa de la realidad” con el cual él se maneja o el “mapa de alguna escuela terapéutica” con la que se ha identificado y dentro de la cual se siente seguro.

Esta vinculación nada tiene que ver con el “*contacto gestáltico*” ya que para la Gestalt el contacto es la función de actualización del *self*, cuyo resultado dependerá de: a) si el mapa previo (auto-imagen) es excesivamente fuerte sólo se confirmará ese mapa (actualización del ego = neurosis) o b) la actualización del mapa previo permite la incorporación de nuevos elementos de la realidad, dando como resultado una modificación del mapa y los

¹⁸¹ En el terreno de la comunicación el concepto de realidad no coincide con el que se emplea en filosofía

consecuentes cambios en los filtros perceptivos (modificación del mapa) y del *self* (actualización = salud).

Una psicoterapia, entendida desde los mapas del terapeuta o una escuela (actitud reduccionista, que no pone en contacto al individuo con la experiencia sensible - única posibilidad de aproximación al territorio-), no propone en absoluto que las personas puedan aceptar sus mapas, ver cuan limitantes son, y poder así cambiarlos, ya que está imponiendo el mapa del terapeuta o de la escuela en lugar de confrontar al paciente entre su mapa y su territorio .

Esto conlleva del terapeuta dos preguntas claves de carácter epistemológico: ¿qué es específicamente lo que el paciente desea cambiar? ¿Cómo se puede producir el cambio sin imponer o manipular con mi representación de la realidad su representación de la realidad?

En 1933 Alfred Habdank Skarbek Korzybski (1879-1950) publicó "Science and Sanity"¹⁸². En el prólogo de la re-edición de 1941 dice:

“Un mapa no es el territorio que representa, pero, de ser correcto, tiene una estructura similar al territorio, razón por la cual resulta útil. Si el mapa pudiera ser idealmente correcto, incluiría (en escala reducida) el mapa del mapa. Si reflexionamos acerca de nuestros lenguajes, encontramos que, en el mejor de los casos, deben ser considerados tan sólo como mapas. Una palabra no es el objeto que representa... Siendo las palabras y los objetos que representan dos cosas distintas, la estructura, y solamente la estructura, se convierte en el único vínculo entre los procesos verbales y los datos empíricos. Las palabras no son las cosas de las que hablamos... Si las palabras no son cosas, ni los mapas el

¹⁸² Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics, 1933, 5th. edition 1994.

territorio mismo, entonces, obviamente, el único vínculo posible entre el mundo objetivo y el mundo lingüístico debe hallarse en la estructura, y solamente en la estructura. La única utilidad de un mapa o lenguaje depende de la similitud entre los mundos empíricos y los mapas-lenguajes”.

(Traducción de Rafael Sábat).

Richard Bandler y John Grinder¹⁸³ acotaron la cita de Korzybski, pero su pensamiento es mucho más amplio. Del trozo transcripto emanan los *"principios de la semántica general"*:

- 1. Un mapa no es el territorio.**
- 2. Un mapa no representa todo el territorio.**
- 3. Un mapa es auto-reflexivo en el sentido que un mapa “ideal” incluiría un mapa del mapa y así indefinidamente.**

Aplicado a la vida de cada día y a la lengua:

- 1. Una palabra no es lo que representa.**
- 2. Una palabra no representa todo el “hecho”.**
- 3. La lengua es también auto-reflexiva en el sentido de que en “lengua” podemos “hablar” sobre lengua.**

¹⁸³ Richard Bandler - John Grinder.- *“La estructura de la magia – Lenguaje y Terapia”*
– Ed. Cuatro Vientos – Santiago de Chile – 5ta. Ed.-1.982

Korzybski en su libro, y a través de 900 páginas, bastante tediosas por cierto, discute sobre la naturaleza neurolingüística del ser humano y de cómo procesamos la información. Dice que los seres humanos tenemos un estilo de vida semántico gracias a nuestro sistema nervioso, el cual nos permite hacer abstracciones a partir del *territorio*, del mundo en el que vivimos. Por lo tanto como *seres semánticos* creamos **símbolos**: palabras, imágenes, **confundiendo**, como lo expresara el autor, **no pocas veces el mapa** (nuestros símbolos representacionales), **con el territorio o realidad**.

“Mapear” es un término incorporado por las escuelas de Programación Neurolingüística tomando un concepto de Korsybski que dice *“Un mapa no es un territorio que representa, pero si es correcto, tendrá una estructura semejante al territorio, lo cual da cuenta de su utilidad”*. Un mapa es una representación mental que nosotros fabricamos de la realidad.

Es así que existe una diferencia indiscutible entre la realidad y la experiencia de realidad de un ser. La realidad para un sujeto es siempre subjetiva. Por lo tanto, **a la realidad la llamamos territorio y a la interpretación subjetiva que de ella realiza cada uno de nosotros: mapa**.

De algún modo esa es la labor de la mente: centrarse en imaginar representaciones –mapas– de lo que hay afuera –territorio– en base a los datos que nos suministran nuestros sentidos, éstos condicionados por los filtros perceptivos concientes y no-conscientes.

Este proceso se realiza en base a la acomodación de lo conocido o previamente representado, con el propósito de simplificar al máximo el caudal de información recibida y

adaptando lo seleccionado a ese mapa mental preestablecido. Así se mantiene la estructura del mapa en lo esencial, haciendo sólo *figura* lo que importa para mantener nuestras creencias, nuestra auto-imagen, nuestras generalizaciones, limitaciones o distorsiones, eliminando todas las señales perceptivas que no coincidan con el mapa previo. Todo esto no es más que la expresión de nuestra ceguera neurótica ante la realidad que está frente a nuestros ojos.

Por eso es tan común caer en errores cuando proyectamos nuestro mapa de cómo son o deberían ser las cosas.

Se cuenta que una vez Pablo Picasso al ser interrogado del por qué no pintaba las cosas tal como eran en realidad se quedó algo confundido y preguntó: “*No entiendo lo que quiere decir, señor*”. El hombre sacó de su bolsillo una foto de su esposa y dijo: “*Mire, como esto. Así es mi mujer de verdad.*” Picasso lo miró incrédulo y agregó: “*Es muy pequeña ¿no? Y un poco plana ¿no?*”.

Esto no ocurre al acaso, el objetivo principal de la recepción, organización e interpretación de la realidad por los procesos perceptivos es precisamente percibir un mundo constante. Para ello adaptamos de modo “conveniente” lo percibido para transformar a la realidad en algo manipulable según nuestros propios “intereses”. Todos nosotros, los neuróticos, adecuamos las circunstancias a la necesidad, por lo que cada cual dispone de un modelo personal, subjetivo y amoldado a los logros que persigue: por ejemplo confirmar que se es un fracasado, que se es torpe, que se está solo, etcétera

Korzybski asegura además que, siempre que una persona tiene una respuesta emocional que no es sobre algo relacionado con el estado presente, tiene en realidad una respuesta semántica, condicionada por su significado, la cual se “materializa” en su

cuerpo, ya que son las palabras las que ponen en marcha en su sistema nervioso engramas mnémicos que son vividos como gestalts inconclusas en el *aquí* y *ahora*, no percibiendo los estímulos externos verdaderos y actuales. La perturbación nerviosa surge como consecuencia de los significados que atribuyó a su pensamiento. (Circuito de Mac Lean –modificado).

Explica además cómo la semántica afecta directamente a nuestro sistema nervioso. Pensamos en imágenes que traducimos en palabras y formas de lenguaje en el interior de nuestro cerebro. Este sistema sensorial para procesar información y crear representaciones internas comprende también la composición de nuestro sistema nervioso (con nuestro cortex visual, cortex auditivo, etcétera). Esto afecta como consecuencia a nuestro cuerpo y al resto de nuestra fisiología (la conexión mente-cuerpo). Este factor semántico de nuestro sistema nervioso es un distintivo humano que no existe en los animales.

Por lo tanto los seres humanos estamos semánticamente condicionados. Desde que usamos palabras en vez de señales (como hacen los animales), como símbolos complejos y completos, nuestros símbolos nos permiten procesar información a través de meta-niveles (podemos siempre crear palabras para describir cualquier cosa que nos ocurra, así como generar palabras sobre esas palabras). Tenemos una capacidad ilimitada para funcionar en múltiples niveles de comunicación.

Esto quiere decir que podemos vivir en distintos niveles de abstracción, pero que si no tenemos cuidado podemos confundirnos en estos niveles.

Nuestros símbolos nos afectan en la medida en que crean uno de los aspectos más significativos de nuestro entorno, pueden inducirnos varios estados psicofisiológicos relacionados con nuestras representaciones internas, no con las externas.

Con tal de que nuestras reacciones semánticas sean simplemente eso, reacciones, son automáticas, inmediatas e inconscientes. Es nuestra programación humana la que nos maneja y que nos deja, aparentemente, sin opciones.

Cuando somos conscientes de la abstracción, desarrollamos contestaciones semánticas. Es decir, podemos alterar conscientemente los significados (por ejemplo nuestra semántica) y de este modo generar nuevas respuestas.

Todo lo anterior explica nuestra necesidad de aprender y programar (o reprogramar) de forma neurolingüística. Siempre que alguien opere dentro de su entorno lingüístico sin conocimiento de sus propios hábitos lingüísticos (diálogos internos, representaciones internas, etcétera) y su influencia estructural sobre sí mismo, le será fácil desarrollar todo tipo de desequilibrios.

Para los seres humanos el lenguaje representa nuestra más alta función neurológica. Korzybski dice que para nosotros el lenguaje es una función psicofisiológica fundamental. Puesto que todo el lenguaje tiene estructura, todo el idioma involucra reacciones semánticas interconectadas automáticamente.

Casi todos los logros humanos descansan en nuestro uso de símbolos, es decir, en nuestra habilidad para comunicar de forma clara y exacta. Tenemos un modo de vida puramente semántico y simbólico del que no podemos escapar.

Los animales no tienen doctrinas, creencias, presupuestos, etcétera, estructuras en base al significado de las palabras. Por lo tanto las doctrinas no forman parte de su entorno. Pero sí forman parte del nuestro y como las condiciones semánticas forman parte de nuestro entorno más vital, si son engañosas podemos desajustarnos y caer en procesos llenos de inseguridad,

fluctuación, irresolución, duda y angustia. Nuestro sistema nervioso realiza abstracciones, resúmenes, integra en niveles y órdenes diferentes y el resultado de un estímulo, en consecuencia, no es el estímulo en sí mismo sino cómo lo manipulamos para crear o reforzar modelos que a veces nos impiden crecer, cambiar, disfrutar y hasta sobrevivir.

En resumen, Alfred Korzybski plantea que, como seres semánticos que somos, todos nosotros construimos nuestros mapas del mundo por medio del significado de las palabras y frases que utilizamos, pudiendo reconocer y ser conscientes de que cualquier “cosa” que decimos no es esa “cosa”, pero que cuando estamos en el nivel verbal podemos también salvarnos de las reacciones semánticas que conlleva identificar el mapa con el territorio.

De esta forma, el mundo que creamos nosotros mismos para vivir puede ser uno que nos abra posibilidades de funcionamiento y de experiencias en lugar de uno que nos llene de limitaciones. Sin embargo no es ocioso insistir en el peligro que se presenta cuando escalamos en meta-niveles; a medida que aumenta el nivel de abstracción aumenta el riesgo de perder “la razón razonando” al alejarnos cada vez más de la experiencia sensible, único contacto con el territorio (la realidad objetiva). Citando a Vaihinger:

“Allí donde la función lógica interviene activamente altera lo que está dado y es la causa que aleja de la realidad. Ni siquiera podemos describir el proceso elemental de la psique sin encontrarnos a cada paso con este factor perturbador, ¿o sería mejor que dijéramos ayudador? Tan pronto como la sensación ha entrado en la esfera de la psique, se ve atraída hacia el torbellino de los procesos lógicos. La psique, en gran medida, por cuenta propia, altera tanto lo dado como lo presentado. En este proceso hay que distinguir dos cosas: las formas reales a partir de las

cuales se efectúa este cambio y los productos obtenidos del material original, mediante este cambio.

*La actividad organizada de la función lógica incorpora todas las sensaciones y construye un mundo interior propio, que progresivamente se aparta de la realidad; sin embargo, este mundo mantiene en ciertos puntos una conexión tan íntima con ella que continuamente están transcurriendo transiciones de uno al otro, y apenas nos percatamos de que estamos actuando en un escenario doble: nuestro propio mundo interno (que desde luego objetivamos como el mundo de la sensación-percepción) y también un mundo enteramente diferente y externo”.*¹⁸⁴

Como seres humanos no operamos directamente sobre el mundo; actuamos a partir de interpretaciones que hacemos de nuestro entorno tal como lo percibimos a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y sensaciones), relacionando estas percepciones con las experiencias pasadas, las emociones vinculadas, creencias que ya hemos estructurado, etcétera, hasta conformar un mapa con el cual sí operamos sobre ella.

La suma dinámica de todo esto arrojará una *interpretación* de la realidad en la cual operaremos para cumplir nuestro guión argumental. Dicho de otra manera ***el mapa es nuestro “libreto” de la realidad y lo actuamos como si fuera real.***

Si alguien ha vivido ciertas experiencias desagradables relacionadas con el mar (peligro de su propia vida, muerte de un ser querido, presiones familiares para vencer el miedo al agua con frases “cuasi” descalificadoras), para esa persona el mar “representará” lo más lejano de una imagen agradable. En cambio

¹⁸⁴ H. Vaihinger, *The Philosophy of As If* – pp.159-160, citado por Richard Bandler - John Grinder.- “La estructura de la magia – Lenguaje y Terapia” pp 27 – Ed. Cuatro Vientos – Santiago de Chile – 5ta. Ed.-1.982

para quien el mar siempre fue un lugar vinculado con vacaciones, alegría y tranquilidad, resultará evidente que la percepción será diferente en función de la suma de experiencias vividas por uno y otro y así lo expresará lingüísticamente.

Principios sobre los que se sustentan nuestros mapas:

- 1. El mapa no es el territorio.**
- 2. Cada individuo tiene su propio mapa o modelo el mundo.** El contenido del mismo estará condicionado por factores genéticos, y/o biológicos, sociológicos, por su historia personal (limitantes individuales), creencias, valores y condicionamientos.
- 3. Ningún mapa es más válido que otro. Los mapas son más ricos o más pobres, pero todos son “válidos” pues permiten al individuo vivir su “guión de vida”.**
- 4. Nadie puede definir un territorio como tal, ya que lo que estaría definiendo sería *un mapa representacional* del mismo. El territorio no aparece nunca en absoluto. Cada vez que hablamos de la realidad la transformamos lingüísticamente en un mapa.**
- 5. El territorio o la realidad no limita a las personas. Lo que las limita es la pobreza con que se haya configurado el mapa de ese territorio.**

Los mapas más efectivos o ecológicos son aquellos que poseen un número amplio de perspectivas para observar las cosas, lo que le otorga al sujeto más alternativas para enfrentar una situación sin caer en respuestas estereotipadas o repetitivas que solo acentúan los anclajes neuróticos como confluencias.

- 6. Los modelos del mundo son contruidos por los seres humanos a través de los órganos perceptuales y el sistema nervioso central.** La percepción llega por las

neuronas a diferentes áreas tanto al sistema límbico como al neocortex, donde armamos un programa neurológico. Dicho programa se expresará por medio del lenguaje verbal o no verbal.

7. **Nuestro lenguaje verbal y no verbal nos da la pauta de cómo es nuestro modelo o mapa del mundo.**
8. **Hacernos conscientes de que cuantas más relaciones del mapa se estén combinando con las relaciones de los elementos que se están mapeando (cotejando, relacionando, etcétera) volverá más efectivo y ecológico este mapa.** Nuestra capacidad de respuesta se irá incrementando paulatinamente. Por lo tanto tendrá mayor posibilidad de acercarse a la realidad y a los mapas de otros con quienes se enfrenta.

Lo ideal es que nuestro mapa tenga (al menos) un símbolo por cada objeto o hecho del territorio. es decir, lograr una representación por lo menos tan compleja y rica como el territorio mismo.

Porque:

El mapa no es el territorio, pero... deberíamos lograr que nuestro mapa fuera mayor que el territorio

Por lo tanto:

- * Todos actuamos en función de nuestro mapa de la realidad.
- * Todos tenemos nuestro propio mapa del mundo estructurado fundamentalmente sobre creencias y valores.
- * Ningún mapa es más “válido” o “real” que el del otro.
- * Cada uno ha construido el mapa que necesita para comprenderse y comprender el mundo.

* Nuestro mapa “*determina lo que podemos observar*” (Albert Einstein). No podemos ver lo que no está en nuestro mapa.

* El mapa “*no es el retrato de la realidad, ... sino más bien el instrumento con el cual encontrar más fácilmente nuestro camino por el mundo*”¹⁸⁵

* En el mundo en que vivimos, nos acercaremos y tendremos más facilidad para relacionarnos con aquellos que posean mapas similares al nuestro.

Decíamos más arriba: *Esto conlleva del terapeuta dos preguntas claves de carácter epistemológico: ¿qué es específicamente lo que el paciente desea cambiar? ¿Cómo se puede producir el cambio sin imponer o manipular con mi representación de la realidad su representación de la realidad?*

Dejo las respuestas a la elaboración de cada uno, y con el mismo espíritu de autocrítica los invito a preguntarnos: *¿Trabajo para enriquecer el mapa de mi paciente o para someterlo al mío?*

¹⁸⁵ H. Vaihiger - *Op. cit.*

Apéndice III

*Conceptos y errores conceptuales en Terapia Gestáltica*¹⁸⁶

Laura Perls

En el Fausto de Goethe, Mefistófeles advierte a uno de sus ansiosos discípulos:

“Cuando hay ausencia de claros conceptos, es fácil rellenar con cualquier palabra que tengamos a mano”.

Traducción: Mabel Allerand – Susy Klein.

¹⁸⁶ Material proporcionado por la Lic. Mabel Allerand, quien grabó y tradujo la entrevista ofrecida por Laura Perls en Cleveland.

El Diablo suele meter la cola en toda empresa humana, no se restringe sólo a la filosofía o a la teología. Se lo ve inmiscuirse en la política y en la educación, en la ciencia y en el arte, y también en nuestra especialidad: la práctica y la enseñanza de la psicoterapia, ofreciéndonos no sólo palabras sino recetas prefabricadas, ejercicios, técnicas y “gimmicks”*.

Todo un repertorio de trucos para aquel que esté necesitado, crédulo, ignorante y dispuesto a pagar por ellos.

El Diablo es maestro en atajos; es engañador, seductor, engatusador e implacablemente prepotente. Sus herramientas son la simplificación, la manipulación y la distorsión.

Pongamos un ejemplo. En una reunión del New York Institute for Gestalt Teraphy formulé la siguiente pregunta: “¿Qué es la terapia gestáltica?”. A lo cual nuestro vicepresidente, Richard Kitzler, a quien le gusta ser el Abogado del Diablo, contestó en voz baja: “La silla caliente y la silla vacía”. Como Mefistófeles, lo había dicho con sorna, pero los discípulos, ingenuos y ávidos, lo tomaron al pie de la letra, proclives como son a tomar la parte por el todo.

La técnica que Fritz Perls desarrolló durante los últimos años de su vida en workshops-laboratorios de enseñanza dirigidos a profesionales, se ha difundido vastamente a través de films, de videotapes y del libro “Sueños y Existencia”, que consiste en la transcripción de esas cintas.

La dramatización de sueños y fantasías es un hermoso método demostrativo, especialmente para laboratorios con profesionales que hayan tenido psicoterapia y que, a su vez, tengan experiencia como terapeutas. Pero es sólo una de las infinitas posibilidades de la terapia gestáltica. No es eficaz en el trabajo con personas gravemente perturbadas y de ninguna manera recomendable con

pacientes esquizofrénicos o paranoides. Fritz Perls sabía esto muy bien y simplemente descartaba a los participantes en quienes percibía disturbios paranoides o esquizoides intensos.

Desgraciadamente, esta forma de trabajo ha sido ampliamente aceptada y difundida como la esencia de la terapia gestáltica, y utilizada cada vez más por mayor número de terapeutas.

Así, la terapia gestáltica se reduce a un mero enfoque técnico, que en virtud de sus limitaciones, necesita luego combinarse con otras técnicas disponibles en el arsenal psicoterapéutico. De esta manera tenemos entrenamiento sensorial y gestalt, concientización corporal y gestalt, bioenergética y gestalt, terapias por el arte o la danza y gestalt, meditación trascendental y gestalt, análisis transaccional y gestalt, y así sucesivamente.

Todas estas combinaciones muestran que los conceptos básicos de la Gestalt o no han sido comprendidos o se desconocen. La psicoterapia gestáltica no es una técnica ni una colección de técnicas específicas. No es un método de encuentro o confrontación que tenga una secuencia estructurada de recursos, directivas, exigencias y desafíos. Tampoco es un método expresivo de dramatización que apunte principalmente a la descarga de la tensión. La tensión es energía y la energía es demasiado valiosa para ser simplemente descargada; debe hacérsela disponible para hacer los cambios deseados y necesarios.

La tarea de la terapia es desarrollar el soporte suficiente para que la energía se reorganice y encuentre sus canales.

Los conceptos básicos de la terapia gestáltica tienen una raigambre filosófica y estética más que técnica. Tienen una base existencial y fenomenológica, y como tal, esta terapia es experiencial y experimental.

Su énfasis en el Aquí y Ahora no implica, como a menudo se supone, que el pasado o el futuro no importan o no existen. Por el contrario, el pasado está siempre presente en nuestra experiencia de vida, nuestros recuerdos, nostalgias, resentimientos, y especialmente en nuestros hábitos, costumbres, en las situaciones inconclusas que constituyen las gestalt fijas o estereotipadas. El futuro está presente en nuestros proyectos, expectativas y esperanzas o miedos y desesperación.

¿Por qué llamamos a esta terapia “gestáltica”?

Gestalt es un concepto holístico. Una gestalt es una entidad estructural que es más o menos diferente de sus partes. Es la figura predominante que resalta de un trasfondo; que “aparece”.

El término “gestalt” se introdujo en el léxico psicológico a través de Wolfgang Köhler, quien aplicó los principios de la teoría del campo a los problemas de la percepción. La psicología de la Gestalt fue desarrollada luego por Max Wertheimer, Gelb, y Goldstein, Koffka, Lewin y sus colegas y discípulos.

Para el desarrollo de la terapia gestáltica fueron de suma importancia los trabajos de Wertheimer, Goldstein y Lewin. Para entender profundamente la terapia gestáltica conviene estudiar los trabajos de Wertheimer sobre el pensamiento productivo, de Lewin sobre las gestalt incompletas y la importancia crucial del interés para la formación de gestalten, y los de Kurt Goldstein sobre el organismo como totalidad indivisible.

La concepción organísmica de Goldstein se conecta con la teoría de la autorregulación del organismo de Wilhelm Reich.

Estas teorías sustentan en terapia gestáltica el principio de la continuidad del darse cuenta o *continuo de conciencia*, el libre fluir de la *formación de las gestalten*, donde aparecerá como figura lo

que sea de mayor importancia e interés para la supervivencia y el desarrollo del organismo individual y social.

Al aparecer como figura puede ser plenamente experimentada, asumida y tratada.

Sin embargo, la contribución esencial de Reich a la terapia gestáltica es su descubrimiento de la identidad de las tensiones musculares con la formación del carácter.

La armadura caracterológica, cuyo paradigma es el carácter obsesivo, es una gestalt fija que se transforma en un bloqueo para el libre fluir de la formación de las gestalten.

La especial atención focalizada en el awareness corporal, sin embargo, formó parte de la terapia gestáltica no a través de Reich, sino de mi larga experiencia con eurítmica y danza moderna, mi temprano conocimiento del trabajo de Ludwig Klages (“Movimiento expresivo y Creatividad”), así como también los métodos de Alexander y Feldenkrais, mucho antes del desarrollo de la bioenergética y de las terapias corporales.

El trabajo con la respiración, la postura, el equilibrio, la voz, las sensaciones y la motilidad, formaron parte de un bagaje terapéutico ya en 1930, cuando aún nos llamábamos psicoanalistas.

El cambio gradual de la orientación psicoanalítica a la gestáltica esta documentado en “Yo, Hambre y Agresión”, publicado por primera vez en 1942.

Yo contribuí con dos trabajos que son predominantemente gestálticos. Uno es “The Dummy Complex”, que describe la gestalt fija que impide el cambio; el otro es “El significado del insomnio”, que trata de la gestalt incompleta, la situación inconclusa que no nos permite dormir. En “Yo, Hambre y

Agresión” hicimos un giro desde el punto de vista freudiano-histórico al existencial-experiencial; desde la psicología de la asociación libre a un enfoque holístico, de lo puramente verbal a lo organísmico, de la interpretación al directo awareness en el aquí y el ahora, de la transferencia al contacto, del concepto del yo como una entidad que tiene límites a un concepto del yo como el fenómeno mismo del límite, constituyendo la función de contacto, de identificación y alienación.

Todos estos conceptos que entonces eran aproximaciones a menudo confusas, se fueron transformando en los diez años subsiguientes en una teoría más organizada y coherente, que fue publicada en el libro de Perls, Goodman y Hefferline “Gestalt Teraphy: Excitement and Growth in the Human Personality” (1951). Este es un libro básico que aún hoy considero indispensable para una cabal comprensión de la terapia gestáltica.

Sin embargo, a riesgo de repetir algo que ustedes seguramente conocerán pero que parece no haber sido siempre totalmente comprendido, quiero circunscribirme sólo a algunos conceptos que están interrelacionados y que, a mi criterio, son esenciales para la teoría y la práctica de la terapia gestáltica: LÍMITES o frontera, CONTACTO y SOPORTES.

Contacto es el reconocimiento de lo otro, de lo diferente, de lo nuevo, de lo extraño, y de la tarea que ello implica. No es un estado en que entramos o salimos (lo cual correspondería más a los estados de confluencia o aislamiento) sino una actividad: yo hago contacto en el límite entre yo y el otro.

El LÍMITE es el lugar donde contactamos y al mismo tiempo tenemos la experiencia de separación. En el límite es donde experimentamos la excitación, los estímulos, el interés, la preocupación y la curiosidad o el temor y la hostilidad. Es donde la

experiencia anteriormente difusa y no conciente entra a ser focalizada como figura o clara gestalt.

El proceso natural de formación de gestalten es equivalente y paralelo al proceso de crecimiento, al desarrollo creativo del self y sus relaciones. Si este fluir es interrumpido por interferencias externas o bloqueadas por gestalten fijas de la formación rígida del carácter o por pensamientos obsesivos y actividades automáticas, en tal caso no pueden emerger nuevas gestalt o figuras fuertes.

La experiencia de los límites se tona borrosa y aún desaparece por las gestalten fijas e incompletas.

La excitabilidad (excitement) y goce se transforman en ansiedad y temor o en indiferencia y aburrimiento. La capacidad de diferenciación y discriminación son rechazadas y proyectadas; las actitudes, ideas y principios ajenos son vividos como propios e introyectados, la energía que tendría que estar disponible para la acción creativa y directa se deflexiona en actividades automatizadas o se retroflexiona en autointerferencia, autoreproche, pena por sí mismo y autodestrucción.

(Para más datos sobre introyección, proyección, deflexión y retroflexión, recomiendo *Terapia Gestáltica* de Irving y Miriam Polster).

¿Cómo opera el terapeuta gestáltico con la patología neurótica y psicótica con la que se encuentra a diario? Nuestro objetivo es el continuo de la conciencia (Continuum de la atención), el libre proceso de formación de las gestalts, que puede darse sólo cuando se mantienen la excitación y el interés.

El Contacto puede ser relevante y creador sólo cuando hay suficiente Soporte para ello.

Por Soporte no me refiero sino en mínimo grado al reaseguro y cuidado que yo como psicoterapeuta puedo brindar con mi interés y disponibilidad, sino principalmente al autoapoyo que el paciente tiene o le falta.

El Soporte, en este sentido, comienza con lo fisiológico, tal como la respiración, circulación y digestión; continúa con el desarrollo del cortex, crecimiento de los dientes, postura erecta, coordinación sensibilidad y motilidad, el lenguaje y sus usos, hábitos y costumbres, y aún las frustraciones que se transformaron en Soportes en el momento de su formación. Toda la experiencia y aprendizaje que fueron plenamente asimilados e integrados, están disponibles como Soportes, otorgan significado a las gestalt emergentes y soportan y permiten cierto modo de vida en los Límites, con excitación y goce. Lo que no fue asimilado, se pierde o permanece como introyecto o bloqueo en el desarrollo posterior.

La personalidad integrada tiene un estilo propio, una armónica manera de expresarse y comunicarse. Puede ser que no conforme lo que se entiende por bien adaptado, socialmente útil y deseable o saludable. Puede ser tildado de excéntrico, irresponsable, raro, loco; puede ser anarquista, pintor, poeta u homosexual. Pero la persona que tiene estilo no va a terapia, por lo menos voluntariamente.

La gente que va a una terapia es porque no puede salir de su ansiedad, su insatisfacción en el trabajo y en sus relaciones, su infelicidad. Carecen de Soportes para el Contacto que necesitan o desean para la situación en la que se encuentran.

Cualquier falta de Soporte esencial es experimentada como ansiedad. Generalmente la ansiedad se acompaña de insuficiente toma de oxígeno, pero la reducción y aún la suspensión de la respiración, y con ella de la excitación y el interés, pueden ser a veces una formación reactiva ante una situación potencialmente

peligrosa (“hacerse el muerto”) o ante una exigencia de autocontrol.

Hay toda una escala de mala coordinación de las funciones de Soporte y Contacto, que van desde una incomodidad ocasional, torpeza y vergüenza hasta la ansiedad crónica y el pánico. No disponemos de tiempo aquí para tratar toda la fenomenología de las incoordinaciones. Sólo quiero destacar un punto: la torpeza y la vergüenza

Son estados potencialmente creativos, la temporaria falta de equilibrio que experimentamos en los momentos de crecimiento, en que tenemos un pie en terreno conocido y otro en el desconocido constituye la experiencia del Límite propiamente dicha.

Si tenemos movilidad y nos permitimos vacilar y tentar, podemos mantener la excitación y el goce, ignorar y aún olvidar la torpeza, ganar nuevo terreno y con él más Soporte o apoyo. Podemos percibir esta grácil torpeza en cada niño antes de la socialización y la opresión que exige la cultura. Sé por experiencia propia cuán difícil es librarnos de los introyectos con que hemos convivido la mayor parte de nuestra vida. En este punto, me siento siempre algo torpe y trabada. En este momento me siento algo incómoda al no saber con certeza a quién me dirijo y más bien hablando “hacia” en vez de “con”. Pero también sé que lo voy a poder sobrellevar. He aprendido a vivir con incertidumbres, sin ansiedad.

La manera en que facilitamos el desarrollo de funciones de soporte más elásticas en nuestros pacientes, depende del Soporte que tengamos en nosotros mismos y nuestro awareness de aquello de que disponen nuestros pacientes. ***Un buen terapeuta no usa técnicas, se entrega a una situación con todos los conocimientos, habilidades y experiencia vital que tenga integradas en sí mismo,***

y con el awareness de que disponga a cada momento. Así, podemos hablar de estilos terapéuticos, más que de técnicas.

Casi cualquier modalidad técnica puede aplicarse dentro del marco de la terapia gestáltica, siempre y cuando ésta sea existencial, experiencial y experimental y sólo en cuanto esto movilice los Soportes; esto es, si el paciente ya tiene un awareness y quiere entonces experimentar más aún, incrementándolo.

Así, comenzamos con lo obvio, con lo que está ahí, disponible, cercano al awareness tanto del terapeuta como del paciente, y procedemos desde ahí en pequeños pasos que pueden ser así inmediatamente experienciados y que son fácilmente asimilables. Esto es un proceso que lleva tiempo, y que a veces ha sido malentendido por quienes quieren resultados mágicos y fáciles entusiasmos.

Pero los milagros son el resultado no sólo de la intuición, sino del tiempo.

Yo desconfío del hacedor de milagros y del que rompe vallas instantáneamente. Las más de las veces, resulta ser una reacción terapéutica negativa, una recaída o un derrumbe psicótico. Muestra falta de respeto por la elección existencial del paciente, al no aceptarlo como es en su momento, sino manipulándolo rápidamente hacia donde nosotros pensamos que debería estar. Esto no contribuye al desarrollo de su awareness y de su autonomía y responsabilidad, ni tampoco contribuye al crecimiento del terapeuta.

Bibliografía

1- Bibliografía Gestáltica

Autor	Título	Editorial
Allerand, Mabel	Piedra Libre, Terapia Gestáltica	Planeta – Bs. As. 1992
Allerand, Mabel	Inclusión de lo corporal en Psicoterapia Gestáltica	Centro de Estudios Gestálticos y Técnicas Psicoterapéuticas – Bs. As. - 1984
Castanedo Secadas, Celedonio	Grupos de encuentro en Terapia Gestalt	Herder, 2da. Ed.
Fagan, Joen y Shepherd, Irma – comp.	Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica	Amorrortu – Bs. As. – 3era reimp. 1984
Naranjo, Claudio	La Vieja y Novísima Gestalt	Cuatro Vientos, Chile, 7ma. Ed. – 2002
Perls, Fritz	Sueños y Existencia	Cuatro Vientos, Chile, 4ta. Ed. – 1982
Perls, Fritz	Dentro y Fuera del tarro de la basura	Cuatro Vientos, Chile, 9na. Ed. – 1975
Perls, Frtiz	Yo, Hambre y Agresión	Fondo de Cultura Económica, México 1975
Perls, Hefferline, Goodman	Gestalt Teraphy	Julian Press, New York, 1951
Robine, Jean Marie	Contacto y Relación en Psicoterapia	Cuatro Vientos, Chile, 2da. Ed. – 2002
Stevens, Barry	No empujes el río, porque fluye solo	Cuatro Vientos – Chile, 1979
Stevens, John	Darse Cuenta	Cuatro Vientos, Chile, 1976
Stevens, John et al	Esto es Gestalt	Cuatro Vientos, Chile, 6ta. Ed. – 1987
Zinker, Joseph	El proceso creativo en la terapia gestáltica	Paidós, Bs. As, 1era ed. 1979

1- Bibliografía no Gestáltica

Autor	Título	Editorial
Antognazza, Emilio Jorge	Parejas Tormentosas	Sudamericana – Bs. As. - 1996
Bandler, Richard y Grinder, John	La Estructura de la Magia	Cuatro Vientos, Chile, 5ta. ed. – 1980
Bandler, Richard y Grinder, John	De Sapos a Príncipes	Cuatro Vientos, Chile, 6ta. reim. – 1991
Berne, Eric	Juegos en que Participamos	Diana, México 1977
Berne, Eric	¿Qué dice Ud. Después de decir Hola?	Grijalbo – Bs. As. - 1983
Haley, Jay	Tácticas de Poder de Jesucristo	Paidós, Bs. As, 1991
Kuhn, Thomas pag. 179 –	La estructura de las revoluciones científicas	Breviarios – Fondo de Cultura Económica – 15ta. reimpresión – México 1999

Índice

<i>Introducción</i>	3
Parte I: Influencias y Fundamentos Teóricos	5
<i>Cap. 1 - De la Gestalt Teraphy a la Gestalt Theory</i>	5
<i>Cap. 2 - Se necesita una teoría</i>	8
<i>Cap. 3 - La Gestalt Theory</i>	11
<i>Los aportes de la Gestalt Theory</i>	11
<i>La construcción y eliminación de gestalts</i>	15
<i>Algunos Principios o Leyes de la Percepción (Qué hace que una serie de “datos perceptuales” se constituyan en una gestalt y otros no)</i>	19
<i>Pregnancia</i>	19
<i>Sólo percibimos configuraciones con sentido</i>	20
<i>Proximidad</i>	21
<i>Semejanza</i>	22
<i>Continuidad</i>	20
<i>Cierre o clausura</i>	20
<i>Figura – Fondo</i>	21
<i>La percepción es una construcción activa del observador</i>	22
<i>Cap. 4 - Otros aportes teóricos</i>	26
<i>Bases Filosóficas</i>	26
<i>Los conceptos de Hombre – Mundo</i>	28
<i>Breve concepto del Self en Gestalt</i>	29
<i>Fisiología de la autorrealización humana – Holones</i>	30
<i>Fisiología.</i>	35
<i>Especialización Hemisférica – Su Integración</i>	
<i>El aporte psicoanalítico – Wilhelm Reich – Karen Horney</i>	40
<i>El aporte fenomenológico</i>	43
<i>Otros aportes (teatro – experiencias grupales – la psicodelia)</i>	43
<i>Características de la Gestalt –a manera de conclusión</i>	45
Parte II: Fundamentos Clínicos	47
<i>Cap. 5 - La Gestalt Teraphy</i>	47
<i>Cap. 6 - Principios: La gestalt “teoría-clínica”</i>	49
<i>Cap. 7 - ¿Qué busca la Terapia Gestalt?</i>	50
<i>El aquí y ahora</i>	
<i>Awareness</i>	50
<i>Principios y soportes del awareness</i>	54
<i>Autorrealización</i>	54
<i>Los límites del Yo</i>	58
<i>Soportes</i>	61
<i>Aplicación de los principios de la percepción</i>	64
<i>Cap- 8 - ¿Cómo hace para lograrlo?- El Contacto</i>	68
<i>La Curva de la Experiencia</i>	70
<i>Las Evitaciones del Contacto</i>	76
<i>Desensibilización</i>	78
<i>Introyección</i>	80
<i>Bloqueo / Represión</i>	84
<i>Proyección</i>	85

<i>Retroflexión</i>	87
<i>Egotismo / Deflexión</i>	89
<i>Confluencia</i>	91
<i>Cap. 9 - Algunos conceptos sobre Neurosis y psicosis</i>	94
<i>Ajuste Creador</i>	
<i>Evitación</i>	
<i>Los Estratos de la Neurosis</i>	106
<i>Cap. 10 - Conflicto y Polaridades</i>	112
<i>Apéndice I – La Biografía de los Fundadores</i>	120
<i>Fritz Perls</i>	
<i>Laura Perls</i>	
<i>Paul Goodman</i>	
<i>Apéndice II – Mapa y Territorio - Dra. Patricia A. Francica</i>	
<i>Apéndice III – Conceptos y errores conceptuales en terapia gestáltica – Laura Perls</i>	
<i>Bibliografía</i>	
<i>Índice</i>	